

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**TRÉNINKOVÝ PLÁN SPORTOVKYNĚ  
V KOMBINACI LYŽE A TENIS**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Tereza Haberová**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

**Plzeň 2022**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. června 2022

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost a hlavně trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat Mgr Milanovi Koryťákovi, Evi Bauer a svým osobním trenérům za bezproblémovou spolupráci. V neposlední řadě bych ráda poděkovala rodičům za podporu v průběhu psaní této práce.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	6
ÚVOD.....	7
CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1.1 CHARAKTERISTIKA SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ .....	9
1.1.1 Předpoklady pro sjezdové lyžování .....	9
1.1.2 Sportovní trénink sjezdového lyžování .....	10
1.1.3 Svalová síla.....	11
1.1.4 Lyžařský postoj.....	12
1.1.5 Nejvíce zatěžované svaly ve sjezdovém lyžování .....	12
1.1.6 Výstroj a výzbroj pro závodní lyžování .....	13
1.2 CHARAKTERISTIKA TENISU.....	14
1.2.1 Faktory sportovního výkonu v tenise .....	15
1.2.2 Fyziologické zásady tenisu .....	16
1.2.3 Vliv pohlaví a věku na sportovní výkon v tenisu.....	17
1.2.4 Tenisový trénink.....	17
1.2.5 Materiální vybavení tenisu.....	17
1.3 HISTORIE SOUTĚŽNÍ KOMBINACE TENIS A SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ .....	18
1.4 PRAVIDLA KOMBINACE .....	20
1.4.1 Obří slalom – GS.....	20
1.4.2 Tenis.....	21
1.4.3 Pravidla národního a světového šampionátu .....	22
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	24
2.1 PERIODIZACE TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ.....	24
2.1.1 Přípravné období .....	24
2.1.2 Předzávodní období .....	25
2.1.3 Závodní období .....	25
2.2 PLÁNOVÁNÍ TENISOVÉHO TRÉNINKU .....	25
2.3 CHARAKTERISTIKA TENISOVÉHO TRÉNINKU V JEDNOTLIVÝCH OBDOBÍCH.....	26
2.3.1 Přípravné období .....	26
2.3.2 Předzávodní období .....	26
2.3.3 Závodní období .....	26
2.4 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN .....	28
2.4.1 Sjezdové lyžování – přípravné období 1.fáze (říjen).....	28
2.4.2 Sjezdové lyžování – přípravné období 2.fáze (listopad) .....	30
2.4.3 Sjezdové lyžování – předzávodní období (prosinec) .....	31
2.4.4 Sjezdové lyžování – závodní období (leden – začátek dubna).....	33
2.4.5 Tenis – přípravné období 1.fáze (duben) .....	34
2.4.6 Tenis – přípravné období 2.fáze (květen).....	35
2.4.7 Tenis – předzávodní období (červen).....	37
2.4.8 Tenis – závodní období (červenec – září) .....	40
2.5 TRÉNINKOVÝ DENÍK .....	41
2.6 ZRANĚNÍ VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ.....	42
2.7 ZRANĚNÍ V TENISE.....	43
2.8 REGENERACE VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ A TENISE.....	44
DISKUZE.....	45

---

ZÁVĚR .....	47
RESUMÉ.....	48
SUMMARY.....	49
SEZNAM LITERATURY .....	50
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	52

**SEZNAM ZKRATEK**

SL	slalom
GS	obří slalom
Super-G	superobří slalom
FIS	Fédération internationale de ski
s	sekunda
kg	kilogram
cm	centimetr
ČTS	Český tenisový svaz
tzv.	takzvaný
ITF	International Tennis Federation
km	kilometr
h	hodina
např.	například
WM	Weltmeisterschaft
OH	Olympijské hry
MS	Mistrovství světa
ME	Mistrovství Evropy
m	metr
ČR	Česká republika
SC	Sportclub
LCA	ligamentum cruciatum anterius

## ÚVOD

Výběr tématu mojí bakalářské práce nebyl těžký. Kombinaci sjezdového lyžování a tenisu provozuji od raného dětství dosud na vrcholové úrovni. Prošla jsem si od předškolního věku mnoha sporty, ale žádný jiný mě neoslovil natolik, jako právě tato kombinace. V mladších i starších žákyních jsem vynikala na lyžích i s raketou v ruce. Neustále mě trenéři obou sportů tlačili k rozhodnutí, abych dala přednost tenisu nebo sjezdovému lyžování. Bylo to složité rozhodování, protože oba sporty jsem si doslova zamilovala. Ve sjezdovém lyžování jsem propadla adrenalinu a rychlosti, kde lyže zatáčím mezi červenými a modrými brankami. V tenisu jsem zase viděla na druhé straně kurtu své soupeřky, vím, jestli vedu nebo prohrávám. V České republice jsem patřila ve svých kategoriích k jedním z nejlepších. Mojí nejoblíbenější lyžařkou byla Šárka Záhrobská, nyní už Strachová a tenistkou Andrea Sestini Hlaváčková, kterou jsem denně potkávala na tenisových kurtech TK Slavia Plzeň.

V práci bude představena charakteristika obou sportů, jak sjezdového lyžování, tak tenisu. Budou vytvořeny tréninkové plány v přípravném, předzávodním a závodním období. Provozování těchto dvou sportů na vrcholové úrovni je velice náročné a nelze zde začlenit přechodné období. Problémem jsou rovněž zdravotní rizika (zranění), kterým je nutno předcházet důslednou regenerací. Součástí kvalifikační práce bude rozdělení teoretické a praktické části.

Sjezdové lyžování a tenis jsou dva atraktivní, dynamické sporty, které se těší v dnešní době obrovské popularitě a sledovanosti. Velkým kladem je, že oběma těmto sportům se můžeme věnovat od dětství až do poměrně vysokého věku. Sporty se provozují převážně venku na čerstvém vzduchu, a to má pozitivní vliv na zdraví člověka. Sjezdové lyžování a tenis jsou sporty individuální a oba patří mezi bezkontaktní. Kombinace sjezdového lyžování a tenisu není u nás až tak známá, největší popularitu má převážně v Německu.

Práce bude psána na základě mých dlouholetých zkušeností v obou sportech. Chtěla bych své zkušenosti předat dále, a proto vytvořím tréninkové plány pro aktivní sportovce této kombinace a trenéry tenisu a sjezdového lyžování.

## CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce bude na základě studia literatury, osobních zkušeností a dalších informačních zdrojů charakterizovat sjezdové lyžování a tenis s následným popisem kombinace těchto dvou sportů. Výstupem do praxe bude zpracování tréninkových plánů pro jednotlivá období sezóny.

Jednotlivé úkoly práce jsou:

- a) Vypracovat teoretickou část bakalářské práce na základě studia tištěných a elektronických zdrojů.
- b) V praktické části vytvoření tréninkových plánů pro jednotlivá období, jak ve sjezdovém lyžování, tak v tenise.



## 1 TEORETICKÁ ČÁST

### 1.1 CHARAKTERISTIKA SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování se řadí k nejoblíbenějším a nejrozšířenějším zimním sportovním odvětvím na celém světě i u nás v ČR. Patří k nejstarším pohybovým aktivitám člověka, v přírodě na zdravém vzduchu. Lyžování v dnešní moderní době se stává celoročním sportem, kdy v mnoha zemích byly vybudovány kryté lyžařské haly. Na popularitě lyžování v ČR se velkou měrou podílejí lyžařské kurzy na základních a středních školách.

V závodním lyžování je cílem sjezdařů projet v co nejrychlejší čas a podle platných pravidel FIS trať vyznačenou brankami směrem dolů. Lyžař musí rychle reagovat a přizpůsobit se stále měnícím se podmínkám trati, jako jsou např. zmrzlé hrušky, měkký podklad, vyjetá koryta. V trati je třeba prokázat především rychlost, obratnost, odvahu, koordinaci a koncentraci. Velmi důležité je zkoordinovat činnost dolních končetin, trupu a paží.

Ve sjezdovém lyžování soutěží muži i ženy v těchto disciplínách: slalom (SL), obří slalom (GS), superobří slalom (super – G), sjezd, alpská kombinace (sjezd + slalom) a paralelní závody. Pravidla jsou, že ve slalomu a obřím slalomu se sčítají časy ze dvou kol, v superobřím slalomu a sjezdu se závodí pouze na jedno kolo. Před každým závodem je možnost prohlídky trati (Gnad, 2001).

Lyžování řadíme na přední příčky rizikových sportů. Závodník musí umět zdravě riskovat, velmi rychle se rozhodovat na měnící se situace a dostatečně se ovládat. Každý lyžař disponuje svojí osobnostní charakteristikou. Pro zvládnutí rizikových sportů je důležitá odvaha, vyrovnanost, stabilita, realismus, nezávislost a agresivita (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, 1980).

#### 1.1.1 PŘEDPOKLADY PRO SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

*„Špičkoví lyžaři vědí velmi dobře, že musejí být ve výborné fyzické kondici, aby byli schopni využít v extrémních situacích správnou techniku a dostat se z bodu A do bodu B co nejrychleji. Vědí také, že stav dobré fyzické připravenosti je nejlepším způsobem pojištění proti vzniku možných úrazů“.* (Rieder a Fiala, 2006, str. 9)

Z energetického hlediska jsou u závodních lyžařů kladeny velmi vysoké nároky jak na aerobní, tak na anaerobní tvorbu energie. Energetické krytí je v každé disciplíně rozdílné,

např. u obřího slalomu převládá 60 % anaerobního krytí. K dalším důležitým předpokladům patří silová vytrvalost a rychlostní síla dolních končetin. Úspěšný výkon ovlivňuje také věk, tělesná výška a hmotnost. Ideální věk u mužů 28 let, u žen 25 let, tělesná výška u mužů 181 cm, u žen 166 cm, hmotnost u mužů 87 kg, u žen 65 kg. Sjezdové lyžování představuje zátěž jak fyzickou, tak emoční díky relativně stále vysoké srdeční frekvenci.

Závodní sjezdař musí disponovat obratností, koordinací, rovnováhou, rychlostí reakce, pozorností, a i dalšími faktory psychomotorických funkcí (Heller, 2018).

### 1.1.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

Trénink je účelně organizovaný a složitý proces, ve kterém dochází ke zdokonalování pohybových činností. Důraz je kladen na respektování celkového rozvoje sjezdaře. Cílem tréninku lyžaře je dosažení individuální nejvyšší možné sportovní výkonnosti. Důležité je, aby trénink rozvíjel nejen individuální výkonnost, ale formoval osobnost sportovce. Aby byl sportovní trénink vysoce efektivní, často se stává týmovou záležitostí. Největší roli v lyžařském tréninku hraje odbornost a vzdělanost trenéra.

Obvykle se rozlišují tyto složky sportovního tréninku:

- kondiční příprava (dříve tělesná),
- technická příprava,
- taktická příprava,
- psychologická příprava (dříve morálně-volní).

Tato členění jsou pouze teoretické, neboť v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají.

- Kondiční příprava – cílem je zdokonalování všestranného pohybového základu (stimulace pohybových schopností, dovedností a návyků). Stimulace silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností na základě příslušných fyziologických funkčních systémů a psychických procesů. Správně vedenou kondiční přípravou se udržuje celkové zdraví závodníka.
- Technická příprava – cílem je vytváření a zdokonalování lyžařských dovedností s následnou stabilizací. Řadíme sem především nácvik správné lyžařské techniky. Je nutné se přizpůsobit individuálním schopnostem závodníka.
- Taktická příprava – cílem je naučit se vést účinný sportovní boj v podmínkách soutěží a závodů. V různých sportech má jiný význam. U sjezdového lyžování, které

je realizováno v krátkém časovém úseku není až tak důležitá. Zásadní vliv má na výkon ve sportovních hrách.

- Psychologická příprava – zaměřuje se na vytvoření psychických podmínek nutných k realizaci optimálního sportovního výkonu. Aby závodník dosáhl co nejlepšího výkonu, je nutná spolupráce a motivace trenéra i psychologa (Perič a Dovalil, 2010).

Do výše popsané struktury složek sportovního tréninku musíme zahrnout i pojem trénovanost. Tu docílíme účelným a přiměřeným sportovním tréninkem. Trénovanost sjezdaře je charakterizována jako komplex získaných pohybových schopností, lyžařských dovedností, psychických vlastností a taktických vědomostí lyžaře (Metodická komise AD SLČR, 2007).

### 1.1.3 SVALOVÁ SÍLA

Jako nejdůležitější pohybová schopnost závodního sjezdaře, která se podílí na sportovním výkonu, se udává síla. Obecně je definována jako schopnost člověka působit proti vnějšímu odporu. Je základem pro všechny pohybové schopnosti a patří k nejdůležitějším pohybovým vlastnostem.

Rychlým vývojem se lyžování stále více přibližuje atletickým sportům. Mezinárodní federace FIS testovala v letech 2000/2001 sílu u vrcholových lyžařů. Bylo naměřeno, že síla dosahuje až o 20 % vyšších hodnot, než tomu bylo před 12 lety. Větší objem svalové hmoty (zvláště na stehenních svalech) je důsledkem zvýšeného silového tréninku dolních končetin.

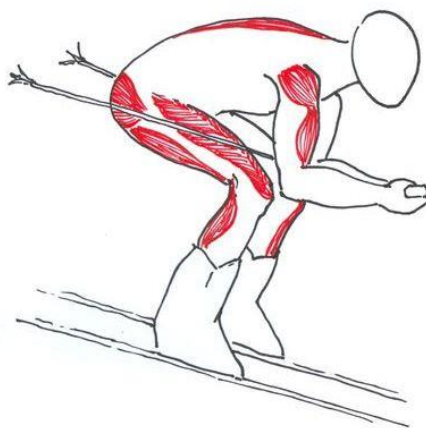
Fyziologické předpoklady jsou u sjezdových lyžařů důležitým faktorem k zvládnutí celkového vysokého silového zatížení dolních končetin. Vynikající fyzická kondice spolu s technickou připraveností by měly u závodníka zajistit správný průběh a jistotu pohybu. Je-li u sjezdaře zajištěna jistota pohybu, výrazně se snižují nekontrolované situace a samozřejmě i riziko úrazu. Každý lyžař má svoji individuální techniku, která je dána základním lyžařským postojem (Rieder, Fiala, 2006).

#### 1.1.4 LYŽAŘSKÝ POSTOJ

K dosažení co nejrychlejšího času v závodní trati hraje důležitou roli ideální lyžařský postoj. Změna v postoji dochází na základě stavu sněhu, sněhových podmínek a rychlosti. Závodník musí být variabilní co se týče stylu jízdy. Sklon trati a sněhová podložka se v závodě může rychle měnit. Na to je důležité umět rychle zareagovat a změnit techniku jízdy. Při zahájení každého oblouku bychom měli těžiště celého těla dostat co nejvíce dopředu. Lyžařský postoj je u každého lyžaře specifický (Jireš a spol., 2016).

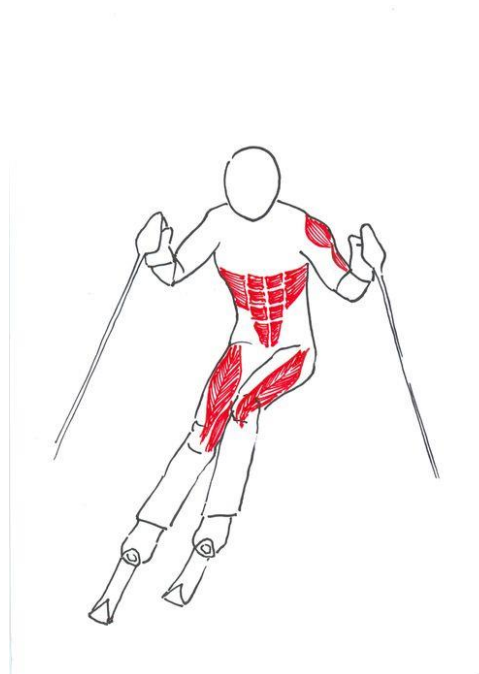
#### 1.1.5 NEJVÍCE ZATĚŽOVANÉ SVALY VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ

Nejvíce zatěžovanými svaly u sjezdařů jsou dolní končetiny, svaly zádové (konkrétně čtyřhranný sval bederní), břišní svalstvo, svaly paží a pletence ramenního. Velice jsou také zatíženy extenzory kyčelních kloubů a svaly bérce. Závodník v horských podmínkách musí během výkonu snášet velké hypoxické změny. Velmi vysoký je podíl izometrických kontrakcí svalu, při kterých dochází k rychlé únavě přetížených svalů stehien. Přetěžováním svalových partií vlivem vysoké zátěže mohou vznikat funkční poruchy pohybové soustavy. K nejčastějším poruchám řadíme vadné držení těla, svalovou dysbalanci, a poruchy kloubní pohyblivosti (Bernaciková, 2011).



Obrázek 1: Nejvíce zatěžované svaly v alpském lyžování – sjezd (Bernaciková, 2011)

Pro každého lyžaře jsou velice důležité silné hamstringy (dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a sval poloblanitý). Často bývají oslabené a zapomíná se na jejich důkladném posilování a protahování. Zajišťují ohýbání kolene a chrání zkřížené vazy před rupturou LCA, která je nejčastějším úrazem sjezdového lyžování (Bernaciková, 2011). Sama jsem si rupturou a následnou operací LCA v 18 letech prošla a jen důslednou péčí a posilováním s mým fyzioterapeutem jsem se dokázala zpět vrátit k závodnímu lyžování.



Obrázek 2: Nejvíce zatěžované svaly v alpském lyžování – slalom (Bernaciková, 2011)

### 1.1.6 VÝSTROJ A VÝZBROJ PRO ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ

Abychom si mohli užívat bezstarostného pobytu na horách na čerstvém vzduchu je nutné si vybrat správné vybavení. Výzbroj a výstroj si prochází v posledních letech rychlým tempem rozvoje. Závodní lyžování patří k finančně a materiálně náročným sportům. Správná výzbroj a výstroj ovlivňuje vždy výkon závodníka. K výzbroji patří lyže, boty, hole a vázání. K výstroji se řadí teplé a nepromokavé oblečení, přiléhavá závodní kombinéza, helma, brýle, rukavice a ochranné pomůcky. Závodní výzbroj a výstroj podléhá certifikaci a pravidlům FIS (délka lyží, rádius, helma s homologací, ochrana páteře a materiál kombinéz). Výzbroj a výstroj, která nevyhoví platným předpisům FIS je důvodem k diskvalifikaci (Metodická komise AD SLČR, 2007).

## 1.2 CHARAKTERISTIKA TENISU

Tenis patří k nejrozšířenějším a nejpobulárnějším sportům na světě. Je individuálním sportem síťového typu, kde se hráči snaží odehrát míček pomocí rakety tak, aby ho soupeř nedokázal vrátit zpět do hřiště. Výhodou je, že ke hře stačí jen jeden partner. Hráči se mu mohou věnovat na vrcholové úrovni nebo pouze rekreačně od dětství až do vysokého věku. Tenis je z rychlostního hlediska spojeného s náročnou koordinací pohybu při častých změnách směru a vysokou rychlostí míčku, považován za jeden z nejnáročnějších sportů (Jankovský, 2002).

Linhartová (2009) uvádí, že se tenis hraje na třech druzích povrchu. Nejznámějším povrchem je antuka. Díky tomu, že hráči po ní mohou tzv. klouzat, patří ze všech tří povrchů k nejšetrnějším pro klouby a vazy. Dalším druhem povrchu je tráva. Tento druh není zas tak rozšířený, ale je to typický povrch pro turnaj Wimbledon. Třetím druhem povrchu, který je vůbec nejméně náročný na údržbu, je betonový povrch. Tento povrch je naopak velmi nešetrný ke kloubům a vazům. V tenisových halách se vyskytují speciální povrchy jako je taraflex a koberec.

Linhartová (2009) dále uvádí, že hřiště neboli tenisový dvorec je obdélníkového tvaru a je rozdělen sítí na dvě stejné poloviny. Dvorec má rozdílné rozměry pro dvouhru a čtyřhru. K dosažení vítězství v zápase je nutné vyhrát dvě sady, které se hrají na šest her tzv. gamů. U Grand Slamů je zapotřebí vyhrát tři sady. V každé hře (gamu) je nutné uhrát čtyři body. V jednotlivých hrách počítáme body 15:0, 30:0, 40:0 a hra. Nastane-li situace, že ve hře (gamu) bude stav 40:40 musí hráč zahrát dva vítězné míče za sebou pro získání gamu. Systém tohoto počítání zaručuje, že soupeři jsou stále v napětí a až do posledního úderu není jisté, kdo vyhraje. Nastane-li situace, že stav je 6:6, hraje se zkrácená hra tzv. tiebreak. Celý zápas vyžaduje maximální koncentraci a sbírání vítězných míčů krok za krokem, proto jsou tenisová utkání tak těžká a náročná na psychiku.

V České republice jsou ČTS organizovány soutěže jednotlivců i družstev. Všichni hráči, kteří se soutěží zúčastní, jsou zahrnuti v celorepublikovém žebříčku. Mistrovské soutěže se dělí do jednotlivých věkových kategorií od žactva až po dospělé (Český tenisový svaz, 2007).

Teniselem se rozvíjí obratnost, cílevědomost, vůle, rychlý odhad situace a dlouhodobé soustředění. Tréninkem i zápasy hráči zdokonalují také povahové vlastnosti. Struktura tenisových soutěží a život v tenisových klubech přispívá k budování kolektivu

a společenskému životu. Tenis rozvíjí fyzickou, tak i psychickou stránku hráče (Jankovský, 2002).

Hlavní roli u tenistů hraje fyzická připravenost, technika, taktika a především psychika. Před utkáním i během utkání je nutná značná dávka psychické odolnosti. Už před začátkem utkání každý hráč přemýšlí o svých možnostech, silných a slabých stránkách soupeře. V samotném zápase je důležitá volní aktivita, schopnost se rychle rozhodovat a taktika myšlení v závislosti na anticipaci. Schopnost anticipovat, to znamená předvídat směr letu míče, než jej soupeř odehraje, je pro tenis naprosto klíčové. Podle špičkových hráčů a trenérů je psychika důležitým faktorem, který může ovlivnit výsledek utkání, pokud jsou fyzické schopnosti vyrovnané. Velkým problémem bývá, že hráči nejsou schopni v zápase podat takový výkon, jaký jsou zvyklí podávat v tréninku. Techniku, fyzickou připravenost před zápasem, ani během něj příliš nezlepšíme. Psychickou odolností lze odvést v samotném zápase velký kus práce. Jeden z důvodů, proč je tenis tak náročný na psychiku je fakt, že je individuálním sportem a vyskytuje se v něm vyšší míra stresu než ve sportech kolektivních (Crespo a Miley, 2002).

### 1.2.1 FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU V TENISE

Sportovní výkon je obecně ovlivněn mnoha faktory. Dle Dovalila (2009) ovlivňují maximální výkon v tenise tyto faktory:

- Faktor somatický – výška, hmotnost, stavba těla, délka horních končetin a celkový tělesný typ jedince.
- Faktor kondiční – to je soubor pohybových schopností (reakční a akční rychlost, koordinace, výbušná a vytrvalostní síla, flexibilita ramenního kloubu).
- Faktor techniky – ovládání specifických úderových tenisových technik, to je: forhend, bekhend, podání, volej, halfvolej, smeč, čop a lob.
- Faktor taktiky – tvořivé jednání tenisty, myšlení, paměť, chování v jednotlivých situacích.
- Faktor psychiky – emoční a motivační procesy, které vycházejí z osobnosti sportovce (herní inteligence, cit pro hru, koncentrace a anticipace).

Jak již Dovalil (2009) zmínil, k nejdůležitějším faktorům sportovního výkonu tenistů patří kondice, technika, taktika a psychika.

- Kondice – je nejdůležitějším faktorem výkonu. 40 % úspěchu tvoří právě kondice. Zápasy jsou dlouhé a v sezóně je mnohem více turnajů, kdy není tolik prostoru pro regeneraci. Tenista v dnešním moderním pojetí musí být komplexně vybaven ve všech směrech.
- Technika – se vývojem výrazně změnila. Je definována jako způsob řešení pohybového úkolu. Vynikající technika umožní hráči přesnost úderů, zvládnutí rychlé a pestré hry a celkový herní komfort.
- Taktika – vyznačuje se množstvím situací, které hráč musí podstoupit a následně úspěšně zrealizovat. Řeší strategické a taktické úkoly během hry podle pravidel tenisu.
- Psychika – ovlivňuje výkon tenisty v zápase pozitivně, ale i negativně z 90 %. Mezi faktory psychiky patří pozornost, která pomáhá hráči soustředit se na dění na tenisovém kurtu. Dalším faktorem je motivace. Slepíčka a kol. (2006) zařazují tenis do kategorie anticipačních sportů. Jedná se o sporty, kde je zapotřebí včasného předvídání situací, vyhodnocení správného řešení a aplikování jej pro úspěšné vyřešení úkolu.

### 1.2.2 FYZIOLOGICKÉ ZÁSADY TENISU

Naprostým základem každého hráče tenisu jsou správně nacvičené techniky úderů. Ty lze rozvíjet ve správně zvoleném tréninkovém procesu, který dodržuje fyziologické zásady. Obecně je zapotřebí se zaměřit na rozvoj rychlosti, síly, koordinace a kondice.

K dosažení vysoké výkonnosti v současném tenisu je nutným předpokladem rychlost. „*Rychlostní předpoklady jsou dány především geneticky, vyšším zastoupením rychlých svalových vláken, je možné rychlost rozvíjet, a to jak zvyšováním energetického svalového potencionálu zejména zásob CP, tak i zvýšenou aktivitou neoxidativních enzymů.*“ (Havlíčková, 1993, str. 202).

Samozřejmostí v tenisovém tréninku je silový trénink, při kterém je zapotřebí věnovat se svalovému rozvoji pletence ramenního, předloktí, břicha a zad. Naprosto klíčová je explozivní síla trupu, horních a dolních končetin.



Kondiční trénink je velmi důležitý, aby hráč tenisu byl dostatečně připravený na tréninkovou a turnajovou zátěž.

### **1.2.3 Vliv pohlaví a věku na sportovní výkon v tenisu**

Logicky je výkonnost hráčů ovlivněna pohlavím a věkem. Soutěže jsou rozděleny na pohlaví a věkové kategorie. V období ranné adolescence se mezipohlavní rozdíly projevují nejvíce. Dívky v tomto věku bývají dočasně rychlejší a obratnější. Věk špičkové výkonnosti tenistů se u mužů pohybuje okolo 22–27 let, u žen 20–25 let. Doporučený začátek specializovaného tréninku je u mužů 12–14 let, u žen 11–13 let. Začátek sportovní kariéry tenistů je doporučen na 7–8 let (Crespo a Miley, 2002).

### **1.2.4 Tenisový trénink**

Tenisový trénink je dlouhodobá příprava, která spolu s motivací, vůlí a talentem umožní zařadit se mezi vrcholové hráče a podávat špičkové výkony. Nutností je správně naplánovat trénink, který by měl zahrnout všechny faktory pro výkon, to je technická, taktická, kondiční a psychická příprava. Trénink musí postupně zvyšovat úroveň tenisových schopností a dovedností. Měl by se také přizpůsobit požadavkům tenisových utkání. Velmi často se stává, že hráči podávají skvělé výkony v tréninku, které nedokážou přenést do zápasu (Crespo a Miley, 2002).

### **1.2.5 Materiální vybavení tenisu**

Tenis je sportem, který se dá provozovat celoročně a v podstatě i po celý život. Díky tomu se těší tak veliké oblibě. Důležitou součástí každého tenisty je správné vybavení. K základnímu vybavení patří: tenisová raketa správné hmotnosti, vyváženosti a s odpovídajícím výpletem, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním. Pro závodního hráče je nutností mít připravené minimálně tři identické tenisové rakety. Dále je nutné mít sadu míčků, které by měly splňovat určité parametry. Doporučuje se kvalitní tenisová obuv, jejíž podrážka je uzpůsobena konkrétnímu povrchu kurtu. Nedílnou součástí vybavení tenisty je kvalitní oblečení z funkčních materiálů. Dále nesmíme zapomenout na tenisové tašky a doplňky, jako jsou: omotávky, vibrastopy, ochrana rámu rakety, bandáže a potítka (Crespo a Miley, 2002).

### 1.3 HISTORIE SOUTĚŽNÍ KOMBINACE TENIS A SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Po zadání tématu mé bakalářské práce jsem ihned začala sbírat informace o historii kombinace lyže a tenis. Sehnat informace nebylo vůbec jednoduché. Historie sahá do 80. let 20. století, kdy ještě neexistoval internet. Z historie nejsou publikovány ani žádné knihy a internetové zdroje. Měla jsem štěstí, že na lyžařských svazích a tenisových kurtech potkávám rodiče mých vrstevníků, kteří se v minulosti této kombinace zúčastnili. Impuls, abych tuto kombinaci zkusila i já, mi dala matka mého kolegy z oddílu SC Zwiesel paní Evi Bauer, která se v roce 1986 a v roce 1987 stala mistryní světa kombinace lyže + tenis. Zajímavostí je, že jsem získala i výsledkové listiny, které byly psány ještě na psacím stroji. S historií mi velice pomohl i pan Mgr. Milan Koryťák.

Chronologicky seřadím jednotlivé kombinační soutěže.

- 1986 – Mistrovství Německa – Garmisch Partenkirchen (1. místo Evi Bauer)
- 1986 – WM – St. Gervais – Francie (1. místo Evi Bauer)
- 1987 – WM – St. Moritz – Švýcarsko (2. místo Evi Bauer)
- 1990 – Mistrovství Bavorska – Waging am See
- 1990 – Mistrovství Německa – Pfronten
- 1991 – WM – Seefeld – Rakousko
- 1992 – Mistrovství Bavorska – Pfronten
- 1992 – WM – St. Anton – Rakousko
- 1992 – Mistrovství ČSR – TK Slavia Plzeň (tenis)
- 1993 – Mistrovství ČSR – Špičák na Šumavě (sjezdové lyžování)
- 1993 – WM – Weilheim – Německo (5. místo Milan Koryťák)
- 1995 – WM – Mellau/Bezau – Rakousko
- 1996 – WM – Mella/Bezau – Rakousko (3. místo Milan Koryťák)
- 1997 – Mezinárodní mistrovství Rakouska – Stubai
- 1999 – Mistrovství Saska – Oberwiesenthal
- 2015 – Mezinárodní mistrovství Bavorska – Passau/Mitterdorf (1. místo Tereza Haberová)
- 2015 – Mezinárodní mistrovství Německa – Passau/Mitterdorf (1. místo Tereza Haberová)
- 2016 – Mezinárodní mistrovství Německa – Passau/Mitterdorf
- 2017 – Mezinárodní mistrovství Bavorska – Passau/Mitterdorf

- 2018 – Mistrovství Tyrolska – Telfs

Národních mistrovství se zúčastňovalo přibližně 60 závodníků, mistrovství světa více než 100. Na mistrovství světa byla převaha závodníků z Německa, Rakouska, Švýcarska a Francie. Světových šampionátů se zúčastnili i čeští a slovenští reprezentanti. Vyjmenovala bych alespoň několik českých soutěžících: Mgr. Milan Koryťák, Rudolf Barčák, Zdeněk Matějovský, který pochází z Plzně, Petr Opava a Jana Složilová (Bauer, Koryťák, 2021).

Po roce 1999 následovala pauza. Tradici obnovil až velký lyžařský a tenisový nadšenec z Passau Werner Grabl. Začal pořádat bavorské a německé šampionáty v této kombinaci. Jeho cílem bylo znovu navázat na tradici světových mistrovství. Plány mu však zarazila pandemie Covid – 19 a od roku 2018 se žádné oficiální mistrovství nekonalo (Grabl, 2022).



Obrázek 3: Evi Bauer (Kronik 100 Jahre Sportclub Zwiesel, 1919-2019)



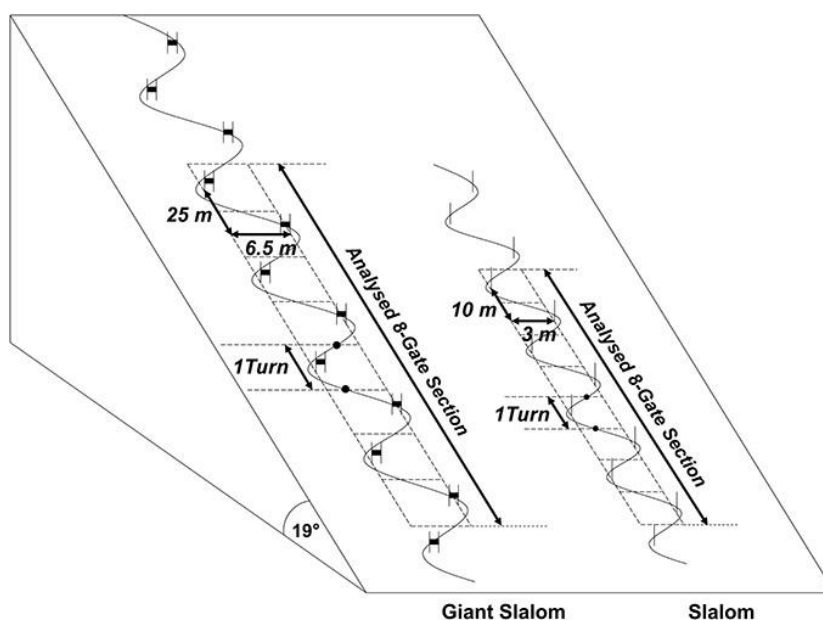
Obrázek 4: vlastní fotodokumentace (zdroj: vlastní)

## 1.4 PRAVIDLA KOMBINACE

Tato soutěžní kombinace zahrnuje obří slalom se dvěma koly a tenisový turnaj. Soutěží se dle pravidel FIS a ITF.

### 1.4.1 OBŘÍ SLALOM – GS

Obří slalom je hlavní závodní disciplínou sjezdového lyžování, kde v popředí stojí cit lyžaře. Je technickou disciplínou, závodí se na dvě kola a vítězem se stává ten, který má v součtu obou kol nejrychlejší čas. Před samotným závodem probíhá 45minutová prohlídka trati. Dvoutyčové brány s praporem jsou postaveny střídavě červené a modré ve vzdálenosti 18–25 metrů. Se souhlasem soutěžního výboru může být rozhodnuto, že závod se pojede na jednu bránu, což znamená dvě tyče s jedním praporem. V tomto případě musí být jen první brána po startu a poslední před cílem postavena ze čtyř tyčí a dvou praporů. Šíře bran se pohybuje v rozmezí od 4 do 8 metrů (OSÚ AD SLČR, 2016).



Obrázek 5: Schéma a rozdíly v tratích obřího slalomu a slalomu (Spörri, Kröll, Müller, Fasel, Aminian, 2017)

### 1.4.2 TENIS

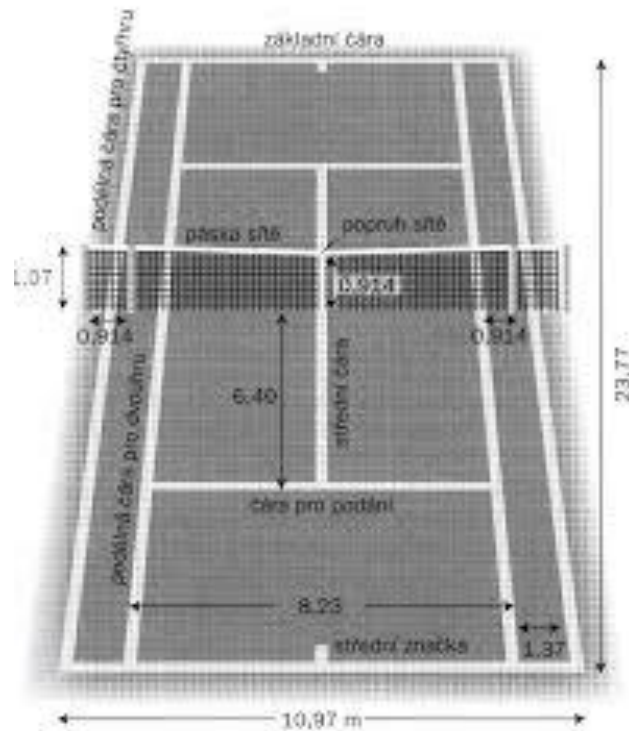
Pravidla tenisu určuje Mezinárodní tenisová federace ITF. Tenis hrají dva nebo i čtyři hráči. V kombinaci tenis a lyže se hraje pouze dvouhra, to znamená dva hráči, každý na jedné polovině dvorce. Oba hráči střídavě vrací přes síť míček, který hrají po odrazu od země nebo přímo ze vzduchu. Hraje se tak dlouho, dokud jeden z hráčů neudělá chybu. V tomto případě získává bod soupeř. To se opakuje tak dlouho dokud jeden z hráčů docílí šesti her neboli gamů. Utkání může trvat několik desítek minut, ale i několik hodin.

Každá hra začíná podáním (servisem), kdy je míč uveden do hry ze základní čáry. Je-li první podání chybné, následuje podání druhé. Při získání hry (gamu) jedním z hráčů dochází ke změně podání. Když je míč uveden do hry správným servisem, soupeři se střídají v úderech. Pokud se některému z hráčů podaří zakončit vítězným úderem nebo soupeř udělá chybu, získává bod.

V kombinaci se nejčastěji hrají zápasy na dva vítězné sety. Organizátor soutěže však může rozhodnout jinak.

Hráč, který první získá šest her neboli gamů, vyhrává set (např. 6:3). Je nutno získat o dvě hry více než soupeř (např. 7:5).

Pro urychlení hry se za stavu 6:6 hraje tzv. tiebreak. V něm je nutno získat sedm bodů, o dva body více než soupeř (např. 11:9). Tím vítěz tiebreaku získá set 7:6 (Koromházová a Linhartová, 2008).



Obrázek 6: Rozměry tenisového dvorce (Linhartová, 2009)

### 1.4.3 PRAVIDLA NÁRODNÍHO A SVĚTOVÉHO ŠAMPIONÁTU

- soutěží se podle pravidel FIS a ITF
- národní mistrovství – soutěží se tři dny (dva dny tenis, jeden den lyžování)
- světové mistrovství – soutěží se sedm dní (šest dní tenis, jeden den lyžování)
- kategorie: nejnižší věk je dovršení 15 let
- kategorie ženy: do 40 let a 40+
- kategorie muži: do 40 let, do 50 let, do 60 let, do 70 let
- je nutná kooperace nejméně dvou klubů, sportů
- jedná se o mistrovství, které probíhá v zimních měsících, proto je nutné zajištění nejméně dvou tenisových hal (dle počtu účastníků)
- nutnost jedné haly pro ženy a druhé pro muže
- v každém mistrovství je větší konkurence v tenisu (zvláště u mužů)
- tenisová soutěž probíhá většinou KO systémem (pavouk), při menším počtu účastníků a účastnic jsou hráči a hráčky rozděleny podle žebříčku do skupin, kde hraje každý s každým

- tenis se hraje dle pravidel ITF, hraje se na dva vítězné sety, třetí set zkrácená hra tiebreak do deseti bodů (nutné vítězství o dva body)
- tenis je nutno hrát i o umístění, protože v konečném součtu se umístění sčítá
- závod v obřím slalomu je nutno uspořádat ve ski-centru, kde by měla být oficiální sjezdová trať, která musí splňovat reglementy FIS
- obří slalom se jede dvoukolově, kdy oba časy se sčítají
- umístění v tenisovém turnaji a v obřím slalomu se sečte, vydělí dvěma a nejnižší hodnocení v součtu soutěží se stává celkovým vítězem kombinace
- v pravidlech je uvedeno, že pro všechny zúčastněné soutěžící a funkcionáře je uspořádána společná večeře s vyhlášením celkových výsledků (Grabl, 2022)

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se nejdříve budu zabývat popisem jednotlivých období tréninku. Na základě svých zkušeností vytvořím roční tréninkový plán v jednotlivých obdobích jak pro sjezdové lyžování, tak pro tenis. Ukáži, jak být ve vrcholné formě pro nejdůležitější závody a turnaje ve dvou odlišných sportech. Dále se budu zabývat evidencí tréninků, důsledné regenerací a možným zraněním.

### 2.1 PERIODIZACE TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ

Podle Periče a Dovalila (2010) je důležité jako v jiných sportech, tak i ve sjezdovém lyžování, vycházet z obecných zásad sportovního tréninku. Musíme si stanovit reálné cíle a dobře si naplánovat tréninkový program s ohledem na aktuální výkonnostní úroveň závodníka. Musí být vždy zachován poměr mezi množstvím vykonané práce, intenzitou zátěže a regenerací.

Roční tréninkový cyklus ve sjezdovém lyžování dělíme na čtyři období, z nichž každé má jiné úkoly, obsah a formy. Jedná se o přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období. Tím, že provozuji kombinaci dvou sportů a mám dvě závodní období, přechodné jako takové vynechávám.

#### 2.1.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V první fázi je hlavním cílem rozvoj trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. V této fázi nejsou zařazovány žádné závody. Trénink je většinou založen na všestrannosti. Zatížení v tomto období se provádí s nízkou intenzitou, ale velkým objemem. Důležitý je trénink základní vytrvalosti, koordinace a správné techniky silových cvičení. Tréninky zaměřujeme na rozvoj aerobních schopností (běh na 40 minut, jízda na kole 30 km a cviky s větší vahou). Příprava sjezdových lyžařů se skládá ze dvou složek tzv. suché části, to je příprava mimo sníh a tréninku na sněhu na lyžích. Je-li už možnost realizovat tréninky na sněhu, zaměříme se na rozvoj techniky a osvojení správných pohybových návyků závodníka.

Ve druhé fázi navyšujeme tréninkové zatížení nárůstem intenzity. Ta se projevuje vyšším zastoupením rychlostních a rychlostně silových cvičení. Zaměřujeme se na rozvoj výbušné síly dolních končetin, posilujeme s lehčími závažími, ale s větším počtem



opakování. Rozvíjí se především anaerobní vytrvalost. Je-li možnost tréninku na ledovci na sněhu, učíme se a zdokonalujeme ve volné jízdě nové prvky techniky (Perič a Dovalil, 2010).

### **2.1.2 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ**

Toto období nazýváme tzv. ladění sportovní formy. Trénink by měl obsahovat spojení lyžařské techniky s vysokým kondičním zatížením. Na konci období přichází speciální způsob tréninku, kde dochází k převedení vysokého stupně trénovanosti, do tzv. sportovní formy. V trénincích se zvyšuje anaerobní vytrvalost. Při výjezdech za sněhem trénujeme v branách. Ladění sportovní formy by mělo končit se začátkem lyžařských závodů (Perič a Dovalil, 2010).

### **2.1.3 ZÁVODNÍ OBDOBÍ**

Cílem tohoto období je dosažení co nejlepšího výkonu v závodech. Trénink zaměřujeme na udržení, popřípadě ještě zlepšení sportovní formy. Tu lze udržet maximálně 2 až 3 měsíce. Toto období je náročné z fyzického i psychického hlediska, proto musí být velice pečlivě naplánované na základě kalendáře závodů. Den po závodech je nutno zařadit regeneraci. Trénink plní roli udržovací a zaměřuje se na start v příštích závodech (Perič a Dovalil, 2010).

## **2.2 PLÁNOVÁNÍ TENISOVÉHO TRÉNINKU**

Pro každého závodního tenistu je tréninkový plán nástrojem k dosažení daných cílů, ale je také samotným tréninkovým postupem. V praxi to znamená, že plán musí být přizpůsoben aktuálním podmínkám výkonnosti, fyzickému i psychickému stavu, případně studijním nebo pracovním povinnostem každého tenisty. Tak jako i v jiných sportech se v tenise roční tréninkový cyklus dělí na čtyři období: přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. V mém případě kombinací dvou rozdílných sportů, přechodné období opět vynechávám, protože z tenisu přecházím rovnou na lyže a naopak. Dle tenisového kalendáře musíme pečlivě naplánovat všechny složky přípravy v tréninku tak, aby tenisová výkonnost dosáhla vrcholu v letních měsících (Perič a Dovalil, 2010).

## 2.3 CHARAKTERISTIKA TENISOVÉHO TRÉNINKU V JEDNOTLIVÝCH OBDOBÍCH

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že každé období má své cíle a úkoly, které musí navazovat na turnajový tenisový kalendář. Období se liší délkou, obsahem a formami tréninku.

### 2.3.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V první fázi je základním cílem tohoto období rozvoj trénovanosti. Trénink má většinou všestranný charakter, uplatňují se především všeobecně se rozvíjející cvičení. V této části přípravného období nejsou žádné turnaje ani soutěže družstev. Tréninky jsou zaměřeny na velký objem s nízkou intenzitou. Tréninkovou činností zatěžujeme aerobní systém, svalovou a kardiorespirační vytrvalost. Zařazujeme nejčastěji intervalový trénink, který by se měl provádět třikrát týdně po 40 minutách se zaměřením na vytrvalost. V rámci všestrannosti se věnujeme například gymnastice, atletice, plavání, cyklistice, basketbalu, házené a fotbalu.

Ve druhé fázi je cílem rozvoj tenisové kondice, zdokonalení technických a taktických dovedností. Dochází ke zvýšení zatížení, narůstá intenzita. Zařazujeme intenzivnější cvičení, tréninkový objem se snižuje. Zapojeny jsou anaerobní systémy. Vysoká intenzita zatížení se sníženým objemem rozvíjí výbušnou sílu. V této fázi je důležité již rozvíjet rychlost (Crespo a Miley, 2002).

### 2.3.2 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

V tomto období by mělo dojít k převedení všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální tenisový. Vysoký stupeň trénovanosti se v tomto období převádí do tzv. sportovní formy. V tréninku zařazujeme cvičení s velkou intenzitou a nízkým objemem. Zatěžujeme anaerobní systémy. Nikdy nezačínáme s novými cvičeními, vylepšujeme pouze celkový tenisový pohyb. Ladění sportovní formy by mělo končit se začátkem mistrovských soutěží družstev nebo turnajů (Crespo a Miley, 2002).

### 2.3.3 ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Cílem tohoto období je dosažení co nejlepšího výkonu v individuálních tenisových turnajích. Tréninky se zaměřují na udržení (vylepšení) sportovní formy a zatěžují především

anaerobní systémy. Trénink musí být podřízen kalendáři turnajů. Vrcholnou formu nelze udržet příliš dlouho (2 až 3 měsíce), pak už dochází k zákonitému poklesu. Trénink má roli udržovací a je zaměřen na přípravu k dalším turnajům. Během turnajů dochází k velkému psychickému zatížení organismu. Je vhodné zařadit jednou týdně 30minutový vytrvalostní běh, který udrží kondici na předchozí úrovni. Je-li tréninková a turnajová zátěž příliš vysoká, často dochází k únavě a přetrénovanosti. Po turnaji dbát na jednodenní volno s regenerací (Crespo a Miley, 2002).

## 2.4 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Sportovní činnost, která je dlouhodobě organizována a má své cíle, je řízena ročním tréninkovým plánem, který musí vycházet z termínové listiny. Na základě mých dlouholetých zkušeností vytvořím roční tréninkový plán po týdnech pro přípravné, předzávodní a závodní období. Tréninkový plán je specifický, jelikož musím být připravena na dvě závodní období (sjezdové lyžování a tenis).

### 2.4.1 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1.FÁZE (ŘÍJEN)

Přípravné období 1.fáze je pro mě značně zkrácené, jelikož fyzickou kondici nabírám v hlavní sezóně mého druhého sportu tenisu.

- PRVNÍ TÝDEN – individuální kondiční příprava
  - Jízda na kole 120 minut
  - Vytrvalostní běh 40 minut
  - In-line brusle vytrvalostní jízda na oválu 60 minut
  - Kondiční trénink v hale Gymnasium Zwiesel – míčové hry, kruhový trénink na rozvoj silové vytrvalosti + strečink 120 minut
  - Kondiční plavání + regenerace bazén Zwiesel 120 minut
  
- DRUHÝ TÝDEN
  - Jízda na kole 90 minut
  - Vytrvalostní běh 35 minut
  - In-line brusle slalomový trénink (kužele) Radobyčice 90 minut
  - Koordinační a posilovací cvičení 60 minut – stoj na jedné noze se zavřenýma očima, klek na gymballu s udržení rovnováhy, výdrž ve stoji na levé/pravé noze na bosu
  - Kondiční trénink na sjezdové trati Zwiesel – Rabenstein zaměřený na rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti 120 minut – rozcvičení a drobné hry ve dvojicích, výběhy do kopce, výběhy do kopce s tažením pneumatiky, člunkový běh, slackline
  - Kondiční plavání + regenerace bazén Zwiesel 120 minut

- Fyzioterapie 60 minut
  
- TŘETÍ TÝDEN
  - Jízda na kole 60 minut
  - Vytrvalostní běh 30 minut
  - In-line brusle slalomový trénink (kužele) Radobyčice 60 minut
  - Koordinační a posilovací cvičení 60 minut – RDL „holubička“ (posilování hamstringů), výdrž v podřepu u stěny s overballem mezi kolena, stoj na jedné noze na bosu se zavřenýma očima, dřepy na bosu, podřepy na gymballu
  - Kondiční trénink v hale Gymnasium Zwiesel – míčové hry, strečink + gymnastika, překážková dráha na rozvoj obratnosti, rychlostní vytrvalosti a koordinace, přeskoky přes lavičku, velká trampolína 120 minut
  - Kondiční plavání + regenerace bazén Zwiesel 120 minut
  
- ČTVRTÝ TÝDEN
  - Vytrvalostní běh 40 minut
  - Koordinační a posilovací cvičení 60 minut – slackline, výdrž ve sjezdovém postoji na bosu, balanční cvičení na bosu
  - Příprava na víkendové testování fyzické připravenosti 90 minut
  - Víkendové testování fyzické připravenosti Deggenndorf – slackline chůze do trojúhelníku, člunkový běh, výběh 50m do kopce se závažím s polovinou své hmotnosti, pětiskok snožmo napojovaně, obratnostní test (překážková dráha s kotouly přibližně 30s.), výdrž ve shybu (nadhmatem), přeskoky lavičky (střídavě snožmo vpravo a vlevo přes lavičku 60s.), Cooperův test (běh na 12 minut)
  - Regenerace bazén Elypso Deggenndorf 90 minut

### 2.4.2 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2.FÁZE (LISTOPAD)

Tuto fázi mám opět jen měsíční s ohledem na dvě závodní období sjezdového lyžování a tenisu.

- PRVNÍ TÝDEN
  - Rotoped 35 minut
  - Koordinační a posilovací cvičení 45 minut – výdrž ve sjezdovém postoji na bosu s přenášením váhy z pravé na levou nohu, nášlap na bosu pravou i levou nohou, výpady dopředu/dozadu na bosu
  - Skokový běh na 50m
  - Kondiční trénink v hale Gymnasium Zwiesel – zhodnocení kondičních testů, míčové hry, kruhový trénink na rozvoj rychlosti, výbušné síly, koordinace a obratnosti + dynamický strečink, kompenzační cvičení 90 minut
  - Bazén Zwiesel soutěže ve vodě v malých skupinách, regenerace 60 minut
  - Fyzioterapie 60 minut
  
- DRUHÝ TÝDEN
  - Rotoped 30 minut
  - Koordinační a posilovací cvičení 45 minut – RDL „holubička“ (posilování hamstringů), výdrž v podřepu u stěny s overballem mezi koleny, tlak ramenem do gymballu, který je opřený o zeď (simulace náklonu jízdy v oblouku), výpady stranou na bosu
  - Soustředění (3 dny) – trénink na ledovci Hintertux Rakousko – zdokonalování lyžařských technických dovedností, volná jízda, technika obřího slalomu a slalomu, večer vyklusání a protažení, regenerace ve vířivém bazénu penzionu
  
- TŘETÍ TÝDEN
  - Rotoped 25 minut

- Koordinační a posilovací cvičení 45 minut – výstupy a výskoky na schody, dřepy na bosu s odporovou gumou, úkroky/chůze stranou vpravo a vlevo s odporovou gumou nad koleny v podřepu, výskoky s odporovou gumou
  - Skokový běh na 50m
  - Kondiční trénink v hale Gymnasium Zwiesel – zaměřený na rozvoj rychlosti, obratnosti, koordinace a dynamiky + dynamický strečink, kompenzační cvičení 90 minut
  - Regenerace saunové městečko Aqacur Bad Kötzting 180 minut
- ČTVRTÝ TÝDEN
    - Rotoped 20 minut rozvoj anaerobní vytrvalosti
    - Koordinační a posilovací cvičení 40 minut – RDL „holubička“ (posilování hamstringů), tlak ramenem do gymballu, který je opřený o zeď (simulace náklonu jízdy v oblouku), výpady stranou na bosu, výdrž ve sjezdovém postoji na bosu s přenášením váhy z pravé na levou nohu, výskoky snožmo na bosu se zafixováním sjezdového postoje
    - Soustředění (3 dny) – trénink na ledovci Kaunertal Rakousko – zdokonalování lyžařských technických dovedností, volné jízdy, jízdy v krátkých tyčích („špačky“) obří slalom, večer vyklusání a protažení, regenerace v hotelovém bazénu

### 2.4.3 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ – PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ (PROSINEC)

Toto období mám zkrácené opět jen na jeden měsíc z důvodu dvou hlavních sezón tenisu a sjezdového lyžování.

- PRVNÍ TÝDEN
  - Rotoped 20 minut rozvoj anaerobní kapacity
  - Koordinační a posilovací cvičení 40 minut – úkroky/chůze stranou vpravo a vlevo s odporovou gumou nad koleny v podřepu, výskoky s odporovou gumou, dřepy na bosu s odporovou gumou, výpady dopředu/dozadu na bosu, nášlap na bosu pravou i levou nohou

- Kondiční trénink v hale Gymnasium Zwiesel – zaměřený na rozvoj rychlosti, obratnosti, koordinace a dynamiky 90 minut – rozběhání, rozcvičení, frekvenční žebřík, intervalové běhy (rozvoj anaerobní kapacity), komplexní posilování celého těla, vyklusání, protažení
- Regenerace bazén Zwiesel 120 minut
- DRUHÝ TÝDEN
  - Soustředění (6 dní) – Sölden Rakousko – dopoledne jízda v branách v kombinéze obří slalom/slalom (maximální intenzita), odpoledne dle sněhových podmínek jízda v branách v kombinéze obří slalom/slalom nebo volné jízdy, večer vyklusání, protažení a kompenzační cvičení, regenerace dle možnosti penzionu ve vířivém bazénu
- TŘETÍ TÝDEN
  - Rotoped 20 minut rozvoj anaerobní kapacity
  - Posilování středu těla (Core trénink), stabilizační cvičení na bosu 30 minut
  - Dle sněhových podmínek v ČR (3 dny) – individuální tréninky Moninec nebo Klínovec s dojížděním domů do místa trvalého bydliště – dopoledne jízda v branách v kombinéze (maximální intenzita), odpoledne, dle sněhových podmínek, volná jízda
  - Regenerace bazén Rokycany 120 minut
  - Fyzioterapie 60 minut
- ČTVRTÝ TÝDEN
  - Dle sněhových podmínek 3x týdně výjezd z místa trvalého bydliště do Skizentrum Mitterdorf (Německo) – trénink obřího slalomu/slalomu v kombinéze (maximální intenzita) na FIS závodní trati Kieslinger Hang
  - Po vánočních svátcích přesun a stěhování do Německa, kde trávím celé závodní období v bytě rodinného domu svého osobního trenéra



- Regenerace v saunovém městečku Zwiesel 180 minut

#### **2.4.4 SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ – ZÁVODNÍ OBDOBÍ (LEDEN – ZAČÁTEK DUBNA)**

Celé závodní období trávím v Německu, jelikož jsem registrovaná v klubu SC Zwiesel a jsem reprezentantkou Skiverband Bayerwald.

V tříměsíčním závodním období se režim jednotlivých týdnů téměř nemění, proto popíši jeden ukázkový týden.

- Pravidelný trénink na Velkém Javoru – 4x týdně 120 minut, 2x týdně dvojfázový trénink (dopoledne a odpoledne) 120 + 120 minut = 240 minut
- Tréninky probíhají na FIS závodní trati (Weltcup Strecke) a napodobují jednotlivé závody, trénink obřího slalomu/slalomu v branách v závodní kombinéze (maximální intenzita), dle počasí a sněhových podmínek zařazovat volné ježdění
- V případě nepříznivého počasí operativně zařazen trénink v tělocvičně nebo ve fitness centru
- Závody – dle kalendářů FIS, Deutscher Skiverband a Skiverband Bayerwald
- Po závodech dodržovat důslednou regeneraci a fyzioterapii

### 2.4.5 TENIS – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1.FÁZE (DUBEN)

Po ukončení lyžařské sezóny a návratu z Německa si dopřávám týdenní klid a doháním školní povinnosti.

Přípravné období 1.fáze pro mě začíná okolo 15. dubna, což je výhodou, že rovnou přecházím k tréninku na venkovních dvorcích v domácím prostředí. V tomto období s tréninkem začínám vlastně až ve třetím týdnu měsíce dubna.

- TŘETÍ TÝDEN
  - Tenisový trénink s trenérem 3x týdně 120 minut (jedna tréninková jednotka)
  - Využití intervalového tréninku individuálně na kurtu s trenérem
  - Technicko-taktická příprava je zcela zaměřena na odstraňování nedostatků v jednotlivých úderech – forhend, bekhend, podání, volej, halfvolej, smeč, zkrácení hry, čop, lob
  - 3x týdně vytrvalostní běh 30 minut (rozvoj aerobní vytrvalosti)
  - Fyzioterapie 60 minut
  
- ČTVRTÝ TÝDEN
  - 3x týdně individuální intervalový trénink s trenérem 120 minut
  - Odstraňování technických nedostatků v úderech
  - Kondiční příprava individuální se zaměřením na vytrvalost a sílu – 2x týdně vytrvalostní běh 30 minut, 1x týdně návštěva fitness centra Fit Life Doubravka 60 minut
  - Kondiční plavání a regenerace bazén Klatovy 120 minut
  
- Ukázka tréninkové jednotky 120 minut:
  - rozběhání okolo kurtu, aktivace kloubů, strečink,
  - rozehrání s trenérem na malé hřiště,
  - rozehrání s trenérem na velké hřiště,
  - forhend, bekhend od základní čáry s trenérem proti sobě křížem,

- forhend, bekhend od základní čáry s trenérem proti sobě údery podél podélné čáry („lajna“),
- dril forhendu střídavě křížem a podél, trenér nahrává z tenisového koše,
- dril bekhendu střídavě křížem a podél, trenér nahrává z tenisového koše,
- herní cvičení – tři forhendy křížem, nabíhaný bekhend křížem,
- herní cvičení – tři bekhendy křížem, nabíhaný forhend křížem,
- dril volejů, nahrává trenér,
- dril smeče, nahrává trenér,
- podání z obou stran (vpravo, vlevo),
- nácvik příjmu podání (return), podává trenér z malého hřiště,
- mezi jednotlivými cvičeními dodržujeme krátké přestávky,
- zametení kurtu,
- vyklusání, strečink.

#### **2.4.6 TENIS – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2.FÁZE (KVĚTEN)**

V tomto období začínají již soutěže družstev, které organizuje ČTS. Z důvodu plnění školních povinností a nedostatečné herní jistoty se v tomto období soutěží družstev nezúčastňuji. Pokud jsem se v tomto období zapojila do mistrovských utkání družstev, stresující pro mě bylo po prohraném zápase čelit posměškům mých kolegů, což mělo vliv na moji psychiku.

- PRVNÍ TÝDEN
  - 3x týdně individuální trénink s trenérem 90 minut
  - Zdokonalování technických a taktických dovedností
  - Rozvoj specifické tenisové kondice 2x týdně 60 minut – rozvoj výbušné síly (švihadlo a frekvenční žebřík)
  - Kondiční plavání a regenerace bazén Klatovy 120 minut

- DRUHÝ TÝDEN

- 3x týdně individuální trénink s trenérem 90 minut
- Zapojujeme intenzivnější trénink, zátěž anaerobních systémů
- Zdokonalování techniky a taktiky
- Nácvik různých herních cvičení
- Specifická tenisová kondice – rozvoj rychlosti (sprinty a sprinty z různých poloh) 60 minut
- Kondiční cvičení ve fitness centru Fit Life Doubravka 60 minut
- Regenerace sauna a vířivý bazén Klatovy 120 minut

- TŘETÍ TÝDEN

- 2x týdně individuální trénink s trenérem 90 minut
- Zdokonalování techniky
- Nácvik různých herních cvičení se zvýšenou intenzitou
- 1x týdně sparing – hraní tréninkových utkání 90 minut
- Specifická tenisová kondice se zaměřením na rychlost a výbušnost (švihadlo, frekvenční žebřík, sprinty, vějíř) 60 minut
- Regenerace vířivý bazén Klatovy 120 minut

- ČTVRTÝ TÝDEN

- 2x týdně individuální trénink s trenérem 90 minut
- 1x týdně trénink ve dvojici s trenérem 90 minut
- 1x týdně sparing – hraní tréninkových utkání 60 minut
- Zdokonalování techniky, nácvik herních cvičení
- Kondiční příprava na rozvoj rychlosti, obratnosti, výbušné síly – Fit Life Doubravka 60 minut
- Fyzioterapie 60 minut

- Ukázka tréninkové jednotky 90 minut:
  - rozběhání okolo kurtu, švihadlo, dynamický strečink,
  - rozehrání na malém hřišti s trenérem,
  - rozehrání na velkém hřišti s trenérem,
  - dril forhendu a bekhendu („osmička“) já hraji křížem, trenér podél čáry a naopak,
  - dril volejů, halfvolejů a smeče, nahrává trenér,
  - herní cvičení – čtyři údery od základní čáry, které trenér nahrává libovolně, poté náběh na síť, volejem nebo smečí zakončit výměnu,
  - hra do deseti bodů proti trenérovi – hráč má pouze čtyři libovolné údery na zakončení výměny, pokud se mu to povede, přičítá si bod, pokud ne, přičítá si bod trenér,
  - dril podání z obou stran (vpravo, vlevo),
  - dril příjmu (returnu), podává trenér z malého hřiště,
  - tréninkové utkání s trenérem do deseti bodů o zametení celého kurtu,
  - mezi jednotlivými cvičeními dodržujeme krátké přestávky,
  - vyklusání, strečink.

#### 2.4.7 TENIS – PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ (ČERVEN)

K získání herní praxe se již zapojují do mistrovských utkání družstev.

- PRVNÍ TÝDEN
  - 1x týdně individuální trénink s trenérem 60 minut
  - 1x týdně trénink ve dvojici s trenérem 90 minut
  - 2x týdně sparing pro získání herní praxe 60 minut
  - Cílem je zdokonalit techniku, herní schopnosti a dovednosti
  - Používáme cvičení s velkou intenzitou a nízkým objemem
  - Doladit celkový tenisový pohyb
  - Nezačínat s novými tenisovými cvičeními!

- Vybudovanou kondici se snažíme udržet – obratnost, sprinty z různých poloh, frekvenční žebřík, švihadlo 45 minut
- Regenerace vířivý bazén Klatovy 120 minut
  
- DRUHÝ TÝDEN
  - 1x týdně individuální trénink s trenérem 60 minut
  - 1x týdně trénink ve dvojici s trenérem 90 minut
  - 2x týdně sparing pro získání herní praxe (hra na body) 60 minut
  - Získávání herní praxe
  - Kondiční trénink ve Fit Life Doubravka – obratnost, rychlost, výbušná síla 45 minut
  - Regenerace zahradní bazén v místě bydliště 60 minut
  
- TŘETÍ TÝDEN
  - 1x týdně individuální trénink s trenérem 60 minut
  - 1x týdně trénink ve dvojici s trenérem 90 minut
  - 1x týdně sparing (hraní tréninkových setů) 60 minut
  - 1x týdně sparing ve čtveřici (tréninkové sety čtyřhry) 90 minut
  - Navozování zápasových situací s vyvíjením psychického tlaku na hráče
  - Všechna herní cvičení zaměřena na hru o body
  - Převládá anaerobní zatížení
  - Fitness centrum Fit Life Doubravka – udržování rychlosti, obratnosti, rychlostní vytrvalosti a lehkými posilovacími cvičeními 60 minut
  - Regenerace zahradní bazén v místě bydliště 60 minut
  
- ČTVRTÝ TÝDEN
  - 1x týdně individuální trénink s trenérem (technika, taktika) 60 minut

- 1x týdně trénink ve dvojici s trenérem (technika, taktika, herní atmosféra) 90 minut
  - 1x týdně sparing (hraní tréninkových setů, zápasová atmosféra) 60 minut
  - 1x týdně sparing ve čtveřici (zápasová atmosféra čtyřhry) 90 minut
  - Kondiční trénink ve fitness centru Fit Life Doubravka – obratnost, rychlost, rychlostní vytrvalost, výbušná síla 60 minut
  - Fyzioterapie 60 minut
- Ukázka tréninkové jednotky ve dvojici 90 minut:
- psychickou odolnost hráče je nutné neustále rozvíjet hraním tréninkových setů (důležitost herní praxe), kde navozujeme zápasové situace a podmínky v zápase, abychom odstranili u hráčů rozrušení, nervozitu a strach,
  - rozběhání, švihadlo, dynamický strečink,
  - rozehrání na malé hřiště,
  - rozehrání na velké hřiště,
  - forhend křížem – dva hráči hrají proti sobě pouze forhend, počítají si stav, ten, kdo výměnu vyhraje, započítává si bod, ten, kdo zkazí si nic nepočítává (soutěž končí docílením deseti bodů jednoho z hráčů),
  - bekhend křížem – dva hráči hrají proti sobě pouze bekhend, počítají si stav, ten, kdo výměnu vyhraje, započítává si bod, ten, kdo zkazí si nic nepočítává (soutěž končí docílením deseti bodů jednoho z hráčů),
  - herní cvičení – oba hráči střídavě soutěží proti trenérovi, od základní čáry hrají čtyři údery – trenér nahrává libovolně dle svého uvážení, pátý úder trenér nahraje kratší míč a hráč nabíhá k síti, volej na trenéra a výměna je zakončena smečí hráče, podaří-li se hráči zahrát dobře všechny údery – započítá si bod,
  - podání, příjem (return) soutěž do dvanácti bodů – jeden z hráčů zahraje podání, nabíhá k síti, druhý zahraje příjem (return) a bod se dohrává (hráči se po dvou bodech v podání střídají),
  - tréninkový set (modelované utkání) o koupi zmrzliny nebo limonády,

- dodržujeme krátké přestávky,
- zametení kurtu,
- vyklusání, strečink.

#### 2.4.8 TENIS – ZÁVODNÍ OBDOBÍ (ČERVENEC – ZÁŘÍ)

Na začátku července si dopřávám týdenní volno a každý rok odlétám regenerovat k moři, abych vyčistila hlavu a nabrala sílu do psychicky náročného tenisového období. Tak, jako ve sjezdovém lyžování se v tříměsíčním závodním období režim jednotlivých týdnů také téměř nemění. Snažím se odehrát co nejvíce celostátních turnajů, abych získala body do žebříčku ČTS. Turnaje volím v blízkosti svého bydliště, abych neztrácela čas zbytečným cestováním. Snažím se každý týden odehrát jeden turnaj.

Popíši jeden ukázkový týden.

- Pravidelný individuální trénink s trenérem (technika, taktika, zápasová atmosféra) 2 – 3x týdně 60 minut
- Sparring 1x týdně hraní setů (dvouhra, čtyřhra) 60 minut
- Udržování kondice – švihadlo, frekvenční žebřík, krátké sprinty, sprinty z různých poloh 45 minut
- V případě nepříznivého počasí operativně zařadit trénink ve fitness centru
- Turnaje dle kalendáře ČTS
- Po turnaji dodržet vždy jednodenní pauzu s důslednou regenerací nebo fyzioterapií

Z důvodu závodní kombinace sjezdové lyžování a tenis si nemohu dovolit odložit tenisovou raketu na půl roku. V měsících říjnu, listopadu a prosinci proto pokračuji v tenisových trénincích, abych udržela získané schopnosti a dovednosti.

V měsíci říjnu trénuji na venkovních kurtech, dokud nejsou zazimovány 2x týdně individuálně nebo ve dvojici s trenérem po 60 minutách. V listopadu a prosinci trénuji dle možností 1x sparring tenisová hala Slávie Plzeň a 1x individuálně s trenérem tenisová hala Klatovy.



## 2.5 TRÉNINKOVÝ DENÍK

Důležitou součástí celé sportovní přípravy je evidence tréninkových jednotek. Každý špičkový sportovec, který si klade výkonnostní cíle a chce zlepšovat svou formu se musí naučit zapisovat svoji tréninkovou dokumentaci. Je to jediný způsob, abychom měli přehled o cílech, obsahu tréninku a v jaké fázi přípravy mohlo dojít k chybám. V tréninkovém deníku nenajdeme jenom stránky pro zápis tréninku, ale i návod na správné rozcvičení, protažení a kompenzační cvičení. Každodenní zapisování tréninkových jednotek záleží na svědomitosti sportovce. Osobní trenéři by měli být odpovědní za vedení deníku. V současném moderním sportu mají podobu jak papírovou, tak i elektronickou, která je praktičtější pro současnou mladou generaci (Tvrzník a Rus, 2013).

Sama si tréninkový deník vedu. Dříve jsem zapisovala každou tréninkovou jednotku, ale s časových důvodů nyní zaznamenávám jen týdenní cykly.

Co můj tréninkový deník obsahuje?

- Osobní údaje – jméno, příjmení, tréninkový rok, sportovní odvětví, sportovní kluby (lyžování, tenis), velikost oblečení a bot
- Moji trenéři – kontakty
- Tělesný růst – věk, výška, hmotnost
- Výkonnostní růst – kontrolní údaj, který vypoví, jestli jde moje příprava správným směrem
- Týdenní záznam – důležité zaznamenat dny zatížení, jednotky zatížení, celkový týdenní čas zatížení, týdenní cíle, tepová frekvence v případě aerobního tréninku, stupeň únavy, pocit bolesti svalů a operovaného kolene
- Dodatečné údaje – dny nemoci, dny zdravotního omezení, nálada
- Regenerace a fyzioterapie – důsledně zapisovat
- Motivační citáty – zapisuji si citáty mých sportovních vzorů

## 2.6 ZRANĚNÍ VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování je extrémním zimním sportem. Tratě, na kterých se závodí jsou naprosto odlišné než před několika lety. Jsou velmi prudké, prolévají se vodou, připomínají ledové kluziště a závodníci na nich dosahují rychlosti přes 100 km/h. Výrobci lyžařské výstroje a výbroje tak museli reagovat na tyto měnící se podmínky. V současné době se také mění charakteristika možných zranění. Zlomeniny dolních končetin nejsou až tak časté, daleko častěji dochází k poranění v oblasti měkkého kolene a horních končetin. Vylepšují se technologie bezpečnostního vázání. 50 % úrazů kolene souvisí se špatně nastaveným vázáním, kde při nevypnutí lyžařské boty dochází k rotaci kolenního kloubu.

K nejčastějším zraněním ve sjezdovém lyžování řadíme: poškození kolenních vazů a menisků, zranění ramenního kloubu, poranění vazů na palci ruky, otřes mozku, zranění páteře, zlomeniny a únavové zlomeniny dolních končetin.

K velmi častým zraněním současné doby patří únavové zlomeniny. U zlomeniny klasické je jasně daný úrazový mechanismus, zatímco zlomenina únavová je důsledkem dlouhodobého přetížení organismu. Nepřiměřená zátěž a velké tréninkové objemy vedou k únavě kosti a ta pak napraskne.

V posledních letech je velice aktuálním tématem přetržení předního zkříženého vazů LCA. Přední zkřížený vaz patří ke stabilizátoru kolenního kloubu. Jeho přetržením nastane velký zásah do stability organismu a může poškodit i základní pohybové návyky. Po úrazu následuje dlouhá rehabilitace s fyzioterapeutem. Sjezdové lyžování má ze všech sportů nejvyšší výskyt poranění LCA (Bedřich, 2007).

Sama jsem si jako 18letá prošla poraněním s úplným přetržením předního zkříženého vazů. Při tréninku slalomu jsem v novém hlubokém sněhu vyjela mimo trať a upadla jsem v malé rychlosti na bok. V pravém koleni jsem ucítila velice prudkou bolest, pocit prasknutí, lupnutí, či „vyskočení“ kolena. Vůbec jsem netušila, že mě toto zranění vyřadí na rok a půl ze závodní kariéry. Po pádu jsem se ještě zvedla a absolvovala dvě tréninkové jízdy, ale při jízdě mi koleno neustále vyskakovalo a rozvinul se mi otok. Následně jsem odjedla do nemocnice ve Zwieselu, kde mi bylo provedeno vyšetření. Artroskopická operace proběhla ve Fakultní nemocnici Plzeň. Prošla jsem si velice náročným obdobím s obavami, zda se ke svému milovanému sportu dokážu vůbec ještě vrátit. Měla jsem velké štěstí na skvělého operátora a fyzioterapeuta. V rehabilitačním procesu jsem byla vedena promyšleným a strukturovaným plánem fyzioterapeuta. Nabádal mě k trpělivosti, že nesmím nic uspěchat.

Den po dni jsem musela tvrdě makat a poctivě cvičit. Chce to opravdu obrovskou vůli. V podstatě jsem byla nucena vynechat celou závodní sezónu. Měla jsem velkou motivaci se vrátit a dokázala jsem to o mnoho mentálně silněji než dříve. V hlavě mi pořád probíhaly myšlenky, že já se nikdy nevzdávám. Dnes již nechodím k lékaři a fyzioterapeutovi jen když mě něco bolí, ale snažím se vhodnou regenerací a fyzioterapií předcházet dalším úrazům.

## 2.7 ZRANĚNÍ V TENISE

Tenis nepatří mezi sporty s velkou úrazovostí. Úskalím je však jednostranná zátěž působící na dominantní polovinu těla. Asymetrie nesmí překročit hranici, se kterou se již organismus nedokáže fyziologicky vyrovnat. Neustálým přetěžováním určitých svalových skupin dochází ke zranění.

Typická zranění hráčů tenisu:

- tenisový loket,
- distorze kotníku,
- poranění ramene,
- poranění zápěstí,
- poranění kolene (LCA),
- natržení, přetržení svalu,
- zánět Achillovy šlachy,
- únavová zlomenina.

Třetinu všech zranění v tenise tvoří distorze hlezenního kloubu, která je zapříčiněna měkkým antukovým povrchem, prudkými změnami směrů a nevhodnou obuví. Abychom zabránili akutním zraněním, je nutná dostatečná fyzická příprava, správné zahřátí, protažení svalů, přísun vody a živin, vhodně zvolená obuv.

Tenis je charakteristický jednostranným zatížením, což se projevuje svalovou dysbalancí. Je nutno zařazovat do tréninku posilovací, protahovací a kompenzační cvičení. Jednostranné zatěžování často vede také ke vzniku skoliózy (vychýlení páteře do stran). Pro mladé hráče tenisu je vhodné sestavit trénink tak, aby nedocházelo k přetěžování organismu.

Nutností je dbát na dostatek odpočinku a správně zvolit vybavení – tenisová raketa a obuv (Crespo a Miley, 2002).

## 2.8 REGENERACE VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ A TENISE

Regenerací rozumíme proces, který je vlastní každému organismu a je přirozenou součástí života. Ve sportovním tréninku sjezdového lyžování či tenisu, musíme vždy hledat spojitost mezi zatížením a zotavováním. Pokud neustále zatěžujeme organismus bez adekvátní regenerace sil, dochází často k přetrénování, únavě a rozvoji zranění. Regenerace musí být vždy zařazena jako nedílná složka tréninkového procesu. Souvislost má vždy s únavou, která má za následek pokles výkonnosti.

Vhodně zvolené regenerační procedury mohou zvýšit intenzitu tréninku až o 20 % a výrazně snížit chronická poškození z maximálního zatížení.

Rozeznáváme formu aktivní a pasivní regenerace:

- Aktivní regenerace využívá vnějších zásahů, procedur a metod (cvičení na podložce, roller, plavání).
- Pasivní regenerace probíhá bez vnějšího působení (spánek).

Regenerační prostředky:

- strečink,
- kompenzační cvičení,
- regenerace ve vodě,
- masáže,
- prohřívání infrazářiči,
- saunování,
- opalování na slunci,
- pohybové aktivity mírné intenzity.

Nedílnou součástí regenerace ve sjezdovém lyžování a tenise je zdravá výživa a pitný režim. Správná výživa a vhodně zvolená regenerace jsou nezbytnou součástí komplexního tréninku závodníka jak v lyžování, tak v tenise (Bernaciková a kol., 2020).

## DISKUZE

Podle svých vlastních zkušeností jsem vypracovala individuální tréninkový program pro dva různé sporty, sjezdové lyžování a tenis. Tento program vyhovuje jedinci, ostatní sportovci se v konkrétních částech tréninkového plánu mohou odlišovat. V České republice není kombinace těchto sportů až tak známá, a tím, že jsem registrovaná v lyžařském oddílu SC Zwiesel jsem dostala příležitost oba sporty v kombinaci provozovat. Mnoho mých oddílových kolegů a kolegyně aktivně oba sporty provozuje.

U nás se jedná o finančně i časově velice náročné sporty. Podmínky pro provozování obou těchto sportů jsou na úplně jiné úrovni v Německu a Rakousku, než u nás v ČR. Na děti a mládež není vyvíjen takový tlak a honba za výsledky. Oba sporty jsem si doslova zamilovala a ani jednoho jsem se nikdy nechtěla vzdát. Nedokážu si představit, že bych celé léto trávila na sněhu, a naopak celou zimu byla zavřená v tenisových halách.

Pokládám si proto otázku, zda je možné oba tyto finančně a časově náročné sporty skloubit i v ČR? Do horských středisek za sněhem je nutné dojíždět a výkonnost lyžaře úzce souvisí s materiálním vybavením. Veškerá tíha finančního zabezpečení spočívá na rodičích, na rozdíl od Německa, kde talentovaná mládež je zařazena do regionálních výběrů a je zjištěn přísun kvalitního závodního materiálu. V České republice je sponzorováno jak na lyžích, tak v tenisu přibližně deset chlapců a dívek, kteří se dostanou do reprezentace ČR. Sama jsem poznala, jaký je rozdíl v lyžařském materiálním vybavení, a to konkrétně u lyží, které lze koupit „jako závodní“ v běžném sportovním obchodě a v tom, které nyní sponzorsky dostávám jako testovací ze Světového poháru.

Tréninkové zatížení v tenisu je v letních měsících každodenní, proto jsem v loňském roce přešla na rakety značky Yonex, které se vyznačují šetrností k hrající ruce. Zjistila jsem, jak důležité je mít tři a více naprosto stejně identicky vyvážených raket.

Jak tréninkové plány ukazují, z časových důvodů musím vynechat přechodné období a tím i vypouštím začátek mistrovských soutěží tenisových družstev. Daleko jednodušší pro mě je přechod z tenisové sezóny do lyžařské. Příprava na ledovcích sice bolí, ale pohyb na lyžích je pro mě přirozený. Velmi obtížné je pro mě po skončení lyžařské sezóny sundat přezkávče z nohou a zahájit přípravu na tenisovém kurtu. K tomu navíc po návratu z Německa musím splnit zameškané studijní povinnosti. V měsících říjen, listopad a prosinec musím skloubit přípravu na lyžařskou sezónu, tak i udržovat výkonnost na tenisových kurtech.

Tréninkové plány, které jsem vytvořila pro jednotlivá období mohou sloužit aktivním sportovcům kombinace, trenérům lyžování i tenisu. Svými plány jsem dokázala, že oba sporty na výkonnostní úrovni provozovat lze. Chce to jen velké odříkání, mít oba sporty rád a zapojení se v pomoci celé rodiny.

## ZÁVĚR

Úkolem mé bakalářské práce bylo na základě studia literatury vypracovat teoretickou část. Charakterizovala jsem sjezdové lyžování a tenis. Ve sjezdovém lyžování jsem se zabývala předpoklady a sportovním tréninkem, kde jsem popisovala jednotlivé složky. Dále jsem rozebírala lyžařský postoj, svalovou sílu a nejvíce zatěžované svaly. Popsala jsem i lyžařskou výstroj a výzbroj.

V charakteristice tenisu jsem se věnovala faktorům sportovního výkonu, fyziologickým základům, tenisovému tréninku s vlivem pohlaví a věku na sportovní výkon. Na závěr jsem charakterizovala tenisové materiální vybavení.

Stěžejním bodem mé práce bylo dohledání historie soutěžní kombinace sjezdového lyžování + tenisu. Překvapilo mě, že neexistuje žádná dostupná ani zahraniční literatura. Historii nebylo možné dohledat ani na internetových stránkách. Získala jsem cenné informace od rodičů mých kolegů, kteří se soutěžní kombinace zúčastnili. Přidala jsem svoje vlastní poznatky, jelikož i já jsem v kombinaci lyže + tenis soutěžila. Dále jsem se věnovala pravidlům této soutěžní kombinace.

Cílem praktické části bylo vytvoření tréninkových plánů pro jednotlivá období jak ve sjezdovém lyžování, tak v tenise. V začátku praktické části jsem popsala periodizaci tréninkových cyklů. Vysvětlila jsem pojmy přípravné, předzávodní a závodní období.

Největší část mé práce byla věnována tvorbě ročního tréninkového plánu pro sjezdové lyžování a tenis. Tréninkový plán je vypracován pro sjezdové lyžování a tenis po týdnech v přípravném, předzávodním a závodním období. Nevynechala jsem ani evidenci sportovního tréninku a ukázala, jak vypadá můj tréninkový deník. V závěru jsem se věnovala lyžařským i tenisovým zraněním, kde jsem přidala vlastní poznatky s rupturou LCA. V úplném závěru jsem poukázala na důležitost důsledné regenerace.

Moje bakalářská práce přinesla ukázkou ročního tréninkového plánu pro aktivní sportovce této kombinace, ale i pro trenéry obou individuálních sportů. Tréninkové plány jsou individuálním tréninkovým programem, který vyhovuje jedinci. Ostatní sportovci se mohou v konkrétních částech plánu odlišovat. Myslím si, že jsem úkoly a cíle bakalářské práce splnila a dokázala, že kombinaci dvou náročných individuálních sportů lze na výkonnostní úrovni provozovat.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce se zabývá tréninkovým programem sportovkyně v kombinaci dvou individuálních sportů, sjezdového lyžování a tenisu. Na základě prostudované literatury jsou charakterizovány oba tyto sporty.

Cílem práce je, na základě vlastních zkušeností a konzultací s trenéry, vytvoření ročního tréninkového plánu sportovkyně v přípravném, předzávodním a závodním období.

Výsledkem práce je roční tréninkový plán sportovkyně po týdnech, který slouží jako návod, jak lze sjezdové lyžování a tenis skloubit na výkonnostní úrovni dohromady. Tréninkový plán by měl pomoci aktivním sportovcům zajímajícím se o tuto kombinaci, lyžařským a tenisovým trenérům.



**SUMMARY**

The bachelor's thesis deals with the training programme of an athlete in a combination of two individual sports, downhill skiing and tennis. Both of these sports are characterized according to the explored literature.

The aim of the work is, based on my own experience and consultations with coaches, to create an annual training plan for the athlete in the preparatory, pre-race and racing periods.

The result of the work is an annual training plan for an athlete week after week. It serves as a guide how to combine downhill skiing and tennis together at the performance level. The training plan should help active athletes interested in this combination, skiing and tennis coaches.

## SEZNAM LITERATURY

1. BAUER, Evi. Rozhovor s bývalou mistryní světa v kombinaci lyže + tenis. Zwiesel, 2021. Nепublikováno.
2. BEDŘICH, Ladislav. *Alpské lyžování z aspektu tělesné zátěže*. Trnava: KTVŠ, 2007.
3. BERNACIKOVÁ, Martina, Jan CACEK, Lenka DOVRTĚLOVÁ, et al. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4.
4. BERNACIKOVÁ, Martina, Kateřina KAPOUNKOVÁ, Jan NOVOTNÝ, Eva SÝKOROVÁ, Jan NOVOTNÝ, Stanislav BERNACIK, Sylva HŘEBÍČKOVÁ, Eduard HRAZDÍRA, Pavel MUDRA, Jan ONDRÁČEK, Zora SVOBODOVÁ, Jaroslav ŠAMŠULA, Pavel VACENOVSKÝ and Jaroslava CHOVANCOVÁ. *Fyziologie sportovních disciplín (Physiology of Sports Disciplines)*. Brno: Masarykova univerzita, 2011.
5. CRESPO, Miguel a Dave MILEY. *Tenisový manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
6. Český tenisový svaz. Soutěžní řád [online]. Praha, 2007 [cit. 2022-06-20]. Dostupné z: [https://www.cztenis.cz/docs/soutezni\\_rad.pdf](https://www.cztenis.cz/docs/soutezni_rad.pdf)
7. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
8. GNAD, Tomáš. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
9. GRABL, Werner. Rozhovor s ředitelem soutěžní kombinace lyže + tenis. Passau, 2022. Nепublikováno.
10. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže: Speciální část-1.díl*. Sv. 2.. Praha: Karolinum, 1993.
11. HELLER, Jan. *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu: východiska, aplikace a interpretace*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3359-6.
12. JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0169-3.

13. JIREŠ, Petr, Jan FIEDLER, Radim JIREŠ, Petr LAJKEB, Luděk STREJČEK a Jan ČERMÁK. *Lyžování: Technika a trénink alpských disciplín*. Praha: Hostinné, 2016.
14. KOROMHÁZOVÁ, Vanda a Denisa LINHARTOVÁ. *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada, 2008. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2316-7.
15. KORYŤÁK, Milan Mgr. *Rozhovor s trenérem SA Špičák a bývalým úspěšným českým závodníkem kombinace lyže + tenis*. Nýrsko, 2021. Nепublikováno.
16. *Kronik 100 Jahre Sportclub Zwiesel. Die Traditions – Geschichte in Wort und Bild. 1919–2019*.
17. LINHARTOVÁ, Denisa. *Tenis*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247- 2703-5.
18. METODICKÁ KOMISE AD SLČR *Ski. Učební texty pro trenéry AD*, Praha: Metodické listy, Olympia, 2007.
19. OSÚ AD SLČR., *LYŽOVÁNÍ: Technika a trénink alpských disciplín*. Tiskárna Kopretina Hostinné, 2016.
20. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
21. RIEDER, Max a Martin FIALA. *Lyžování: tréninkové programy, síla, koordinace a rychlost, vytrvalost, ohebnost*. Praha: Grada, 2006. Kondiční příprava. ISBN 80-247-1723-9.
22. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
23. SPÖRRI, Jörg, Josef KRÖLL, Benedikt FASEL, Kamiar AMINIAN and Erich MÜLLER. *The Use of Body Worn Sensors for Detecting the Vibrations Acting on the Lower Back in Alpine Ski Racing*. *Front. Physiol.* 8:522, 2017. DOI: 10.3389/fphys.2017.00522.
24. TVRZNIČEK, Aleš a Vít RUS. *Tréninkový deník mladého sportovce*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4652-4.
25. VANĚK, Miroslav, HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ, Antonín a SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. ISBN 14-242-80.

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1: Nejvíce zatěžované svaly v alpském lyžování – sjezd (Bernaciková, 2011)....	12
Obrázek 2: Nejvíce zatěžované svaly v alpském lyžování – slalom (Bernaciková, 2011) .	13
Obrázek 3: Evi Bauer (Kronik 100 Jahre Sportclub Zwiesel, 1919-2019) .....	19
Obrázek 4: vlastní fotodokumentace (zdroj: vlastní) .....	19
Obrázek 5: Schéma a rozdíly v tratích obřího slalomu a slalomu (Spörri, Kröll, Müller, Fasel, Aminian, 2017).....	20
Obrázek 6: Rozměry tenisového dvorce (Linhartová, 2009) .....	22