



Tenis - regenerace ve sportu

vypracovala: Jitka Gottvaldová,
259755, TVS-RVS

Tenis

- Jedna z nejpobulárnějších her
- Pro hráče každého věku i každé výkonnosti
- Soutěžní zápas trvá v průměru 1-2,5 h u ženské a 2-3,5 h u mužské dvouhry (závisí to na délce a počtu her a setů)
- Rychlost výměny míčů je ovlivněna povrchem dvorce (antuka, tráva, umělé povrchy) a celkovým pojetím hry (obranná x útočná)
- Hraje se celoročně (venku, v halách)
- Letící míč může mít rychlost až 180 km/h, rekord Roddick 249 km/h (podání)

Charakteristika

- Jedna výměna trvá u špičkových hráčů v průměru na umělém povrchu 4,3 s a na antukovém 7,2 s, během jednoho setu naběhá hráč zhruba 660 m
- Čistý čas hry (míč ve hře) je 16% (u.p.), resp. 22% (antuka)
- Energetické krytí: aerobní podíl muži:88%, ženy:86%, anaerobní muži:12%, ženy: 14% (při zahrnutí všech přerušení hry)
- Energetické krytí: 70% ATP-CP a LA, 20% LA, 10% aerobní (čistý čas hry)
- Somatotyp: ektomorfní mezomorf (u profesionálů více mezomorfie)

Charakteristika

- Nutnost výborné koordinace pohybových struktur, rychlá opticko-motorická reakce, dobrá práce nohou a švihový pohyb hrající horní končetiny
- Tenisté mají výbornou časoprostorovou orientaci, velmi rychlou pohybovou reakci, dynamickou sílu a vysokou úroveň „herního myšlení“
- Tenis patří ke složitým acyklickým činnostem
- Bipedální lokomoce
- Pohyby různé intenzity, rychlé starty s vysokým stupněm intenzity zatížení, fáze relativního klidu a soustředění mezi výměnami

Roční tréninkový cyklus

- Přechodné období – konec září, začátek října
- Přípravné období 1 – říjen, listopad, část prosince
- Závodní období 1 – prosinec, leden, únor, březen
- Přípravné období 2 – konec března, duben
- Závodní období 2 – květen, červen, červenec, září

Přechodné období

- Odpočinek po náročné sezóně
- Zregenerování pohybového aparátu i psychických sil
- Tenisové tréninky jen málo nebo vůbec, zařazení různých pohybových her, jiných druhů pohybu (plavání, cyklistika, turistika,...)
- Zařazení různých regeneračních prostředků - sauna, masáže, kompenzační cvičení

Přípravné období

- Nejvyšší objem tréninkových jednotek
- Přejít do haly nebo naopak ven, zvyknout si na povrch, přizpůsobení pohybu
- Zdokonalování techniky úderů, silový i vytrvalostní rozvoj, vylepšování obratnosti, rychlosti i rychlostní vytrvalosti
- Velmi náročné období – velmi důležitá je regenerace – sauna, masáže odstraňující únavu, protahování, kompenzační cvičení, plavání, různé vodní procedury

Závodní období

- Období důležité pro dokázání předem natrénovaného
- Tréninky nejsou všechny příliš náročné – bere se ohled na pozápasové stavy a naopak je nutno šetřit silami před zápasy, náročné jsou ale zápasy
- Právě proto zařazujeme různé regenerační prostředky jako jsou masáže (pohotovostní, masáž mezi výkony), také masáže odstraňující únavu (po zápasech), vodní procedury

Klára Fabíková

- 23.10.1993 (16 let)
- CŽ: 12
- Oddíl: TC-MJ Tenis Brno
- Vítězka několika mezinárodních turnajů ITF
- 3. místo pardubická juniorka, několikanásobná krajská přebornice dorostu i žen



Týdenní plán

- Závodní období
- **Po** – 1,5h tréninkový zápas, 2h kondiční trénink, 30 min strečink, vířivka
- **Út** – 8,5h spánku, 30 min běh, 30 min posilovna, 1,5h tenisový trénink
- **St** – 7h spánku, 1,5h tenisový trénink, 2h kondiční trénink
- **Čt** – 8,5h spánku, 3h tréninkový zápas, 30 min kolo, masáž
- **Pá** – 7h spánku, 2h tenisový trénink, 40 min posilovna, 20 min běh, vířivka
- **So** – cestování na turnaj do Tunisu
- **Ne** – 9h spánku, 1h tenisový trénink

Regenerace

- Klárka do svého tréninkového plánu zařadila jednou týdně masáž a dvakrát týdně vířivku
- Před tréninkem se poctivě rozehřívá a před i po tréninku protahuje
- Jinak spíše preferuje pasivní odpočinek, který kombinuje s doháněním zameškaného studia
- Kondiční tréninky jsou částečně také zaměřeny na posilování ostatních partií těla, které se při tenisu nevyužívají i na srovnání svalových disbalancí

Doporučení

- Klárka má ve svém řekla bych skoro dostatek regeneračních prostředků
- Možná bych se více zaměřila na svalové disbalance (předejdou zranění)
- Doporučila bych vířivku občas třeba vystřídat se saunou (po lehčím tréninku), zařadit regenerační plavání
- Masáž jednou týdně je dostačující, ale byla by vhodná třeba i vícrát

Děkuji za pozornost

- Literatura: Ladislava Havlíčková a kol. – Fyziologie tělesné zátěže – 1. díl

