

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu účastníků výzkumu

Příloha č. 3: Stanovení osobní anamnézy oslovených sportovců v roce 2009

Příloha č. 4: Stanovení osobní anamnézy oslovených sportovců v roce 2011

Příloha č. 5: Sportovní zaměření oslovených sportovců v roce 2009

Příloha č. 6: Sportovní zaměření oslovených sportovců v roce 2011

Příloha č. 7: Sportovní příprava v sezóně 2008:

Příloha č. 8: Sportovní příprava v sezóně 2010

Příloha č. 9: Používané prostředky regenerace v sezóně 2008

Příloha č. 10: Používané prostředky regenerace v sezóně 2010

Příloha č. 11: Nejlepší dosažené výsledky v sezóně 2008 dle názoru dotazovaných
sportovců

Příloha č. 12: Nejlepší dosažené výsledky v sezóně 2010 dle názoru dotazovaných
sportovců

Příloha č. 13: Přehled všech dosažených výsledků v sezóně 2008

Příloha č. 14: Přehled všech dosažených výsledků v sezóně 2010

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešlavín
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné diplomové práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Variabilita přípravy jezdců na handbiku

Forma projektu: diplomová práce

Autor (hlavní řešitel): **Eva Holubová**

Školitel (v případě studentské práce): **Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.**

Popis projektu:

Diplomová práce se zabývá variabilitou přípravy jezdců (vrcholových sportovců) na handbiku. Realizace sběru dat proběhne prostřednictvím metody řízeného (standardizovaného) rozhovoru. Sběr informací bude proveden jednorázovým terénním šetřením (výpovědí) třech respondentů.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Při šetření nehrozí respondentům žádné riziko. Poznatky z jednotlivých oblastí budou sloužit ke zjištění a poznání přípravy vrcholových sportovců s tělesným postižením v rámci disciplíny handbike

Etické aspekty výzkumu:

Rozhovor bude dobrovolný, nebudou zveřejněny žádné osobní údaje respondentů

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne: 29. 11. 2010

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0176/2010
dne: 30. 11. 2010

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

razítko školy

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
sekretariát děkana
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6


podpis předsedy EK

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu účastníků výzkumu

Informovaný souhlas

Jméno testovaného klienta:

Souhlasím se zpracováním dat, která budou získána prostřednictvím metody řízeného (standardizovaného) rozhovoru z důvodu zpracování diplomové práce studentkou UK FTVS Evou Holubovou. Sběr dat proběhne jednorázovým terénním šetřením do konce května 2011. Cílem sledování je přispět k poznání přípravy vrcholových sportovců s tělesným postižením v rámci disciplíny handbike.

Získaná data a výsledky nebudou zneužity a osobní data zveřejněna.

Datum: Podpis testovaného klienta:

Příloha č. 3: Stanovení osobní anamnézy oslovených sportovců v roce 2009

<i>Osobní anamnéza</i>	H.T.	M.Š.	S.B.
Věk:	21 let	31 let	27 let
Pohlaví:	Muž	Muž	Muž
Diagnóza:	Transverzální míšní léze v oblasti Th11/12 spojená s těžkou paraparesou dolních končetin	Transverzální míšní léze v oblasti Th4, paraplegie dolních končetin	Paraplegie dolních končetin
V jakém roce se mi stal úraz:	2002 v 15 letech	1998 ve 20 letech	2005 ve 23 letech
Divize ve které závodím:	HC-C	HC-B	HC-C
Anamnéza:	V říjnu 2002 mě srazil nepozorný řidič osobního automobilu a po těžkém úrazu jsem zůstal odkázaný na invalidní vozík.	Autonehoda	Při výcvikovém kurzu paraglidingu jsem spadl z výšky 20 metrů na travnatou plochu letiště s následným verdiktem upoután na invalidní vozík.
<i>Antropometrie</i>			
Tělesná výška:	187 cm	195 cm	178 cm
Tělesná hmotnost:	86 kg	92 kg	62 kg
Hmotnostně výškový index BMI:	24,59	24,19	19,56
<i>Životní režim</i>			
Kouření:	Ne, dle mého názoru se neslučuje se sportem.	Ne	Ne
Káva:	Ne	Ne	Ano - 2 x denně
Alkohol:	Spíše symbolicky.	Minimálně	Vyjímečně
Strava:	Pestrá racionální, tuto problematiku jsem řešil s výživovým poradcem a odstranil v průběhu dvou let chybné stravovací návyky.	Běžná	Běžná + suplementy od firmy Nutrend
Dieta:	Ne	Ne	Ne
Příjem tekutin - druh:	Voda, ovocné šťávy, čaj Iontové nápoje při sportu.	Voda, šťáva Iontové nápoje při sportu.	Voda, šťáva Iso drink při závodě, Regener po závodě.
Příjem tekutin – množství za den:	2 - 3 litry v hlavním tréninkovém období až 7 litrů	3 - 4litry	2 - 3 litry

Příloha č. 4: Stanovení osobní anamnézy oslovených sportovců v roce 2011

<i>Osobní anamnéza</i>	H.T.	M.Š.	S.B.
Věk:	23 let	33 let	29 let
Pohlaví:	Muž	Muž	Muž
Diagnóza:	Transverzální míšní léze v oblasti Th11/12 spojená s těžkou paraparesou dolních končetin	Transverzální míšní léze v oblasti Th4, paraplegie dolních končetin	Paraplegie dolních končetin
Divize ve které závodím:	MH2	MH2	MH3
<i>Antropometrie</i>			
Tělesná výška:	187 cm		178 cm
Tělesná hmotnost:	68 kg		63 kg
Hmotnostně výškový index BMI:	19,44		19,88
<i>Životní režim</i>			
Kouření:	Ne		Ne
Káva:	Ne		Ano - 1 x denně
Alkohol:	Ne		Ne
Strava:	Spolupracuji s předním českým výživovým poradcem Ing. Petrem Havlíčkem		Dodržuji životosprávu, přes sezónu nejím maso
Dieta:	Ne		Ne
Příjem tekutin - druh:	Neperlivá voda při tréninku a ihned po dojetí Nutrend Isodrinx, Gainer pro regeneraci		Neperlivá voda Iso drink při závodě, Regener po závodě
Příjem tekutin – množství za den:	2 - 3 litry - voda 1 - 2 litry Isodrinx 0,5 litru Gainer		4 litry z toho cca 0,7 l Iontové nápoje

Příloha č. 5: Sportovní zaměření oslovených sportovců v roce 2009

	H.T	M.Š.	S.B.
Disciplína:	Handbike	Handbike, plavání	Handbike
Rekreačně sport provozuji od:	Léto 2004	Plavání – 2002, Handbike - 2004	2006
Závodně sport provozuji od:	Říjen 2004	Plavání - 2004 Cyklistika - 2005	2007
Reprezentačně sport provozuji od:	Leden 2008 - jsem členem širšího reprezentačního výběru ČR.	Leden 2008 - člen širšího reprezentačního výběru	2008
Ostatní sportovní aktivity:	Monoski, plavání, posilovna, čtyřkolka, stolní tenis, potápění	Již žádné	Monoski
Jak často:	Podle časových možností		Podle časových možností
Rekreačně - závodně:	Dle mého názoru se dá dělat pouze jeden sport na vrcholové úrovni a další sporty jsou pro mě jen koníčkem a prostředkem k udržení kondice mimo sezónu.		Rekreačně
Z jakého důvodu sportuji:	Sport mě naplňuje a je nedílnou součástí mého životního stylu.	Sportuji z několika důvodů, zaplnění volného času, udržení fyzické kondice, baví mě, když dosáhnu výsledku, jsem spokojen, mám pocit užitečnosti, něco jsem dokázal, zanechal za sebou ve svém životě nějaký výsledek.	Udržení kondice, pro pocit volnosti při tomto druhu sportu, něco v životě dokázat, setkávat se s přáteli a hlavně neztratit smysl života.
Jaké hodnoty mi sport přináší	Radost z pohybu, sebepoznání, pokoru, víru seberealizaci a disciplínu.	Cílevědomost, trpělivost, hrdost.	Radost, že jde pro něco žít, radost z úspěchu, zlepšení fyzického a psychického stavu.
Materiální zajištění (zázemí) mám především:	S prvotními náklady mi pomohla rodina. V současné době si finance sháním sám. Nejdůležitější jsou v tomto směru sponzoři, ale nedílnou součástí jsou prostředky z grantů kraje a dotace od města.	Veškeré materiální zajištění je pouze na mé straně, rodina mne podporuje jen psychicky. Finanční prostředky získávám z grantů kraje nebo města a od sponzorů.	Při sportu mě podporuje rodina, z velké části si sport financuji ze svých zdrojů (mám stále zaměstnání) a již se mi také daří pomalu shánět sponzory, ale to je zatím pouze třetina nákladů.

<p>Jak se mi jeví bezpečnost na silnicích:</p>	<p>Na silnici se necítím víc ohrožen než normální cyklista, nebo chodec. Ale samozřejmě určité riziko je tu vždy, zvláště když je handbiker posazen hodně u země. Proto mám na kole reflexní vlaječku ve výši řidičových očí, abych přece jen zvyšoval svoji viditelnost. Snažím se trénovat na méně frekventovaných cestách. Vadí mi neohleduplnost některých řidičů! Bezpečnosti určitě nepřispívá kvalita a značení českých silnic.</p>	<p>Bezpečnost na silnicích je špatná, řidiči si dělají, co chtějí, nejsou tolerantní, snažím se předcházet kolizi tím, že jsem označen reflexně, vlaječky apod.</p>	<p>Můj trénink se většinou odehrává na silnicích s menším provozem, ale i zde se často setkávám s neohleduplností řidičů. Přibližně 50% je ohleduplných.</p>
<p>Jaký mám názor na zázemí zahraničních sportovců v tomto odvětví:</p>	<p>Zázemí je v západní Evropě je výrazně lepší než u nás. Jednak kvalitnější silnice a ohleduplnější řidiči, což hraje při vlastním tréninku významnou roli. Ale hlavně v zahraničí fungují týmy handbikerů jako kluby, zajišťování materiální vybavení, pravidelná soustředění, trenérské konzultace atd. Dále si myslím, že i přístup veřejnosti ke sportu handicapovaných obecně je v zahraničí daleko lepší. Lidé nejsou lhostejní a to se odráží i v získávání sponzorů, což je v ČR zásadním problémem. V zahraničí je pro firmu čest a téměř nepsané pravidlo podporovat handicapované sportovce. U nás je to bráno spíše jako, co by ti postižení chtěli, můžou být rádi, že na tom nejsou ještě hůř a oni ještě chtějí sportovat.</p>	<p>V zahraničí je lepší materiální zajištění sportovců než v ČR.</p>	<p>Zázemí je mnohem lepší než u nás (toalety, hotely upravené pro vozíčkáře, rampy k památkám atd.) Snad se i u nás jednou něco takového podaří.</p>
<p>Co by se u nás mělo změnit v tomto sportu:</p>	<p>Změnit by se mělo financování a podpora ze strany státu, která je nedostatečná. Zároveň by byla dobrá větší medializace sportu handicapovaných obecně.</p>	<p>Snažit se sehnat více s finančních prostředků ze strany státu, oslovovat více lidí po úrazech, čím dříve se dozví o nějaké možnosti sportovat, tím lépe.</p>	<p>Určitě by pomohl větší počet závodníků, jinak organizačně co do počtu závodů jsme na dobré úrovni.</p>

Příloha č. 6: Sportovní zaměření oslovených sportovců v roce 2011

	H.T	M.Š.	S.B.
Ostatní sportovní aktivity:	Monoski, plavání, posilovna, čtyřkolka, stolní tenis, potápění		Monoski, plavání, posilovna
Jak často:	6 x týdně trénink, 25 - 30 startů v sezóně		6 x týdně trénink
Rekreačně - závodně:	Na vrcholové úrovni - handbike, ostatní sporty jsou pro mě koníčkem a prostředkem k udržení kondice mimo sezónu.		Většinu roku trénuji 6 x týdně a na rekreační aktivity nezbyvá příliš času.
Z jakého důvodu sportuji:	Sport mě naplňuje a je nedílnou součástí mého životního stylu, mám vysoké sportovní ambice, které mě motivují a ženou vpřed.		Udržení kondice, pro pocit volnosti při tomto druhu sportu, něco v životě dokázat, setkávat se s přáteli a hlavně neztratit smysl života. Sport mě prostě baví.
Jaké hodnoty mi sport přináší	Radost z pohybu, sebepoznání, vůle, radost, pokoru, víru seberealizaci, disciplínu a někdy zklamání.		Radost, že jde pro něco žít, radost z pohybu, úspěchu, zlepšení fyzického a psychického stavu, návrat do dění normálního života.
Materiální zajištění (zázemí) mám především:	Ze strany sponzorů.		Z velké části si sport financuji ze svých zdrojů a z části sponzorsky.
Jak se mi jeví bezpečnost na silnicích:	Ve srovnání se západní Evropou se u nás bohužel nadá mluvit o bezpečnosti. Na situaci se bezesporu podepisuje i nekvalitní stav komunikací v ČR, nedisciplinovanost a neohleduplnost dalších účastníků silničního provozu.		Na Jižní Moravě kde trénuji je bezpečnost malá. Ve světě je chápání řidičů k ostatním na silnici zcela jiné a jsou trpělivější a ohleduplnější.
Jaký mám názor na zázemí zahraničních sportovců v tomto odvětví:	Zázemí zahraničních sportovců je diametrálně odlišné, fungují svazy, kluby, které závodníkům vytváří zázemí a i další podpora ze strany státu je nesrovnatelná ze situací v ČR.		Zázemí zahraničních sportovců se nedá našimi podmínkami srovnat. Abych mohl závodit, musím si nejprve na sport vydělat a chodit do práce. V Německu handicapovaní sportovci nemusejí chodit do práce, pobírají důchod a sportují.
Co by se u nás mělo změnit v tomto sportu:	Prvním krokem by měl být postoj veřejnosti, v podvědomí lidí neexistuje vrcholová para-cyklistika, jakékoli sportování handicapovaných sportovců je bráno spíše jako charitativní činnost. Bohužel postoj veřejnosti se neblaze podepisuje na financování para-cyklistiky a potažmo i získávání sponzorů.		Je toho moc, nejdůležitější je asi klubové zázemí, které u nás moc nefunguje

Příloha č. 7: Sportovní příprava v sezóně 2008

	H.T	M.Š.	S.B.
Trénink si zajišťuji sám	Převážně sám, výjimku tvoří tréninky absolvované pod přímým dohledem mého trenéra (např. rychlostní trénink na autodromu v mostě).	Sám	Sám
Při přípravě spolupracuji s odborníky - trenéry	S osobním trenérem, výživovým poradcem a s odborníky z biomedicínké laboratoře FTVS UK, kam chodím na pravidelné výkonnostní testy.	Konzultuji s reprezentačním trenérem.	Konzultuji s trenérem Handbike ČR a trenérem reprezentace
Přípravné období:			
<i>Časové období:</i>	A) Prosinec - leden B) Únor - březen	Březen - duben	Leden - březen
<i>Zaměření:</i>	A) Trénink je zaměřen na udržení obecné kondice a rozvoj pohybových schopností (vytrvalostní, silové) aby nedocházelo k jednostrannému zatěžování. Součástí přípravného období je lyžování na monoski (lyžování je zařazeno na úkor jiného typu tréninku). Vždy je kladen důraz na zachování rovnováhy mezi jednotlivými typy tréninku. B) Cílem je již specializace na kolo. Trénink je specializován na objem, zvyšování obecné vytrvalosti, rozvoj síly a rychlosti.	Trénink je zaměřen především na rozvoj vytrvalostních schopností.	V přípravném období se zaměřuji na rozvoj silových schopností, především výbušnosti.
<i>Objem a intenzita:</i>	A) Na začátku období hlavně plavání (3-4 x t. - 2 000m). Později dyn. posilování v posilovně (2 x týdně a 2-3 x týdně plavání). Začátkem ledna jízda na trenažéru (2-3 x t. 30 min. v mírné intenzitě cca 120-140 t/min - okolo AP). B) Trénink na trenažéru (4 x týdně), krátké intervaly okolo ANP. Dle podmínek tréninky venku. Vyšší počet km ve střední intenzitě cca 140 - 180 tepů/min. Ideální je cca 3-4 týdenní soustředění. V první části najíždění objemu a v druhé zaměření na kvalitu (intervalový trénink, sprinty, kopce, rychlé úseky). Trénuje se dvoufázově, dopoledne se najíždí objem (cca 40 km) a odpoledne je zaměřeno na výbušnost (opakované sprinty cca 200-300 m).	V přípravném období je u mě snaha jezdit dlouhé vzdálenosti cca 250 – 300 km týdně, při mírné intenzitě cca 120 - 140 t/min. Plavecký trénink je po celý rok stejný (3-4 x týdně v mírné intenzitě 1,8 - 2,5 km). Délka tréninkové jednotky je cca 60 -90 minut.	Střídavě posilovna, trenažér a bazén. Předposlední týden střídavě trenažér a posilovna. Poslední týden jen trenažér 45 - 60 minut střední intenzity cca 150 - 180 tepů/min.

<p><i>Příklad týdenního tréninkového plánu</i></p>	<p>Po: posilovna Út: plavání St: trenažér Čt: plavání Pá: posilovna So: trenažér Ne: regenerace</p>	<p>Po: handbike nebo trenažér Út: plavání St: handbike nebo trenažér Čt: plavání Pá: handbike nebo trenažér So: plavání Ne: regenerace</p>	<p>Po: posilovna Út: plavání St: trenažér Čt: posilovna Pá: plavání So: trenažér Ne: regenerace</p>
<p><i>Příklad týdenního tréninkového plánu ze soustředění:</i></p>	<p>Po: dop. 30 km volně v AP, odp. 5 km rozjetí + 5x (sprint 200 m + volně 800 m) + 6 km vyjetí Út: 5 km rozjetí + 5x interval (1 km 170 tepů/min + 2 km AP) + 20 km vyjetí v AP St: 5 km rozjetí + 10x (sprint 200 m + volně 800 m) + 15 km vyjetí v AP Čt: dop. plavání, odp. masáž Pá: 50 km volně v AP So: 5 km rozjetí + 10x (200 m sprint + 800 m volné vyjetí) + 4x (1000 m + vyjetí do cca 110 -120 tepů/ min a potom znovu) Ne: dop. 40 km volně v AP, odp. 5 km rozjetí + 10x (sprint 200 m + volně 800 m)</p>		

Hlavní období:	H.T.	M.Š.	S.B.
<i>Časové období:</i>	<i>Duben - říjen</i>	<i>Květen - listopad</i>	<i>Duben - listopad</i>
<i>Zaměření:</i>	Trénink už je specializovaný pouze na jízdu na kole. Plavání je aktivitou regenerační (cca do 1000 m). Tréninky na kole jsou rychlostní (intervaly, úseky, sprinty) a silové (kopce). Důležitým kritériem pro plánování tréninku je závodní program.	Trénink je zaměřen na rozvoj rychlosti, vytrvalosti a síly.	Trénink je specializovaný pouze na jízdu na kole. Tréninky na kole jsou rychlostní, vytrvalostní a silové.
<i>Objem a intenzita:</i>	Na objem už není kladen takový důraz, ale je do tréninku nadále zařazován. Po závodu je trénink regenerační, v nízké srdeční intenzitě, nebo regenerace plaváním, masáží, saunou atd. Jeví se mi jako optimální volba závodit jednou za 14 dní, kdy je čas zařadit několik tvrdších tréninků (4-5), ale současně zregenerovat před i po závodě.	V hlavním období 250 - 300 km za týden, zátěž se v některých případech blíží závodní. Při tréninku se střídají rychlostní úseky s frekvenčními. Tento trénink probíhá po celý zbytek sezony. Plavecký trénink je po celý rok stejný (3-4 x týdně) - vytrvalostní od vzdálenosti 1,8 do 2,5 km. Trénink 1 x týdně 2 hodiny souvisle na válci.	5 x týdně 50 - 70 km Intenzita je podle cíle tréninku. Po závodě nízká intenzita do 140 tepů/min. Při rychlostním tréninku cca 180 tepů/min.
<i>Příklad týdenního tréninkového plánu</i>	Po: rozjetí 10 km + 5x (sprint 300 m + volné vyjetí 700 m) + pyramida 500 m ANP- 700 m ANP- 1000 m ANP- 700 m ANP-500 m ANP+ vyjetí 15 km v AP Út: 10 km rozjetí + 8x interval kopce (1 km kopec ANP + 2 km rovina volně v AP) +15 km vyjetí v AP St: volné vyjetí 35 km do 130 tepů/min Čt: regenerace dop. plavání, odp. masáž Pá: 10 km rozjetí + 5x (sprint 200 m na 90% max. TF + volné vyjetí 800 m) + 15 km vyjetí So: cesta na akci + lehké rozjetí 10-20 km proloženo 5x sprint 200 m na 80% max. TF Ne: závod Po: vyjetí 30 -35 km do 130 tepů/min	Po: handbike (objem 50-80 km) Út: handbike (dynamický trénink 40-50 km), plavání St: handbike (objem 50-80 km) Čt: regenerace, plavání Pá: handbike (dynamický trénink 40-50 km), plavání So: formulka (běžecký vozík) Ne: závod	Po: vyjetí po závodě (klidnou jízdou cca 30 až 50 km) Út: vytrvalostní trénink (50 až 70 km) St: rychlostní trénink (30 až 40 km) Čt: regenerace Pá: vytrvalostní trénink (50 až 70 km) So: rychlostní trénink před závodem (30 - 40 km) Ne: závod

Přechodné období:	H.T.	M.Š.	S.B.
	<i>Listopad</i>	<i>Prosinec - únor</i>	<i>Prosinec</i>
	Hlavním úkolem je odpočinek po sezóně a před zahájením dalšího tréninku v rámci zimní přípravy (přípravného období). V tomto období zařazují plavání, vířivku, masáže, sportovní a kulturní aktivity.	Trénink probíhá na válci 4 až 5 x týdně to vždy 1,5 hodiny ve střední intenzitě 150 -180 tepů/min.	Jiné činnosti než kolo - plavání, vířivka
Speciální cvičení:		Denně protažení hlavně nohou, tedy uvolnění kloubů a promačkání lýtek, stoupání v dlahách, vždy na 10 minut dvakrát denně	

Příloha č. 8: Sportovní příprava v sezóně 2010

	H.T	M.Š.	S.B.
Trénink si zajišťuji sám	Ano sám		Sám i s trenérem
Při přípravě spolupracuji s odborníky - trenéry	S osobním trenérem, výživovým poradcem, odborníky z biomedicínké laboratoře FTVS UK, kam chodím na pravidelné výkonnostní testy, fyzioterapeutem a kondičním trenérem.		Konzultuji s trenérem Handbike ČR a trenérem reprezentace
Přípravné období:	H.T	M.Š.	S.B.
<i>Časové období:</i>	Prosinec - březen		Leden - březen
<i>Zaměření:</i>	Mám jej rozděleno na 3 části: 1f. - rozvoj základní a obecné vytrvalosti, síly a koordinace. 2f. - rozvoj základní a sil. vytrvalosti 3f. - rozvoj speciální vytrvalosti		V přípravném období se zaměřuji na rozvoj silových schopností a vytrvalostní schopnosti
<i>Objem a intenzita:</i>	1f. - 6 x týdně - dvoufázově - 1 TJ = 1 hodina Intenzita okolo 130 tepů/min. 2f. a 3f. - 3 x týdně - dvoufázově, 3 x týdně - jednofázově 2f. - Intenzita - 130 - 140 tepů/ min. 3 f. - Max. tréninkové zatížení, 130 - 170 tepů/min. Celkový objem se pohybuje okolo 3 000 km, záleží na počtu soustředění a plánovaném stratu do sezóny. Intenzita se zpočátku pohybuje okolo AP a s rozvojem základní vytrvalosti se častěji pohybují v absolutních hodnotách nad ANP. Počet ujetých km za týden se pohybuje v 2 a 3 f období okolo 300 -350 km		6 x týdně - dvoufázově - 1 TJ = 1 hodina Střídavě posilovna, trenažér a bazén. Předposlední týden střídavě trenažér a posilovna. Poslední týden jen trenažér nebo handbike 60 minut střední intenzity cca 150 - 180 tepů/min. Počet ujetých km se pohybuje v závěru období okolo 300 -350 km za týden

<p><i>Příklad týdenního tréninkového plánu</i></p>	<p>Po: ráno - plavání 1 500m, odpo. - RHB Út: r- trenažér, o - posilovna St: regenerace r - plavání, o - masáž Čt: r- trenážér, o - posilovna Pá: r - plavání 1500m, o - RHB So: r- trenážér, o - kompenzační cvičení Ne: r - trenážér, o - kom. cvičení</p>		<p>6 x týdně dvoufázový trénink á 1 hod. Po: ráno - plavání, večer - trenážér Út: r- posilovna, v - trenažér St: r - plavání, v - trenážér Čt: r- posilovna, v - trenážér Pá: r - plavání, v - trenážér So: r- posilovna, v - trenážér Ne: regenerace</p>
<p><i>Příklad týdenního tréninkového plánu ze soustředění:</i></p>	<p>3 f. Po: r - 10 km rozjetí + 5x sprint 200 m (max. rychlost) + 3x úsek 10 km (okolo 160 tepů/min) + 10 km vyjetí o - 30 km volně (130 - 140 tepů/min. Út: 50 - 70 km volně v AP (130 - 140 tepů/min.) St: r - 10 km rozjetí + 5x sprint 200 m (max. rychlost) + 2x úseky 1-2-2-1 (170 tepů/min., mezi 1km volně) + 10 km vyjetí Čt: regenerace Pá: 10 km rozjetí + 5x sprint 200 m (max. rychlost) + 3x úsek 15 km (160 tepů/min) + 10 km vyjetí So: r - 10 km rozjetí + 2x (5x sprint 200 m (max. rychlost) + 20 km vyjetí o - 30 - 40 km volně (130 - 140 tepů/min.) Ne: 10 km rozjetí + 5 x sprint 200 m + 2x úseky 24-4-2 (170 tepů/min. + 20 km vyjetí</p>		

Hlavní období:	H.T.	M.Š.	S.B.
<i>Časové období:</i>	<i>Duben - říjen</i>		<i>Duben - listopad</i>
<i>Zaměření:</i>	Trénink je specializovaný na jízdu na kole. Plavání je regenerační (cca do 1000 m). Tréninky na kole jsou rychlostní (intervaly, úseky, sprinty) a silové (kopce). Důležitým kritériem pro plánování je závodní program.		Trénink je specializovaný pouze na jízdu na kole. Tréninky na kole jsou rychlostní.
<i>Objem a intenzita:</i>	Na najždění objemu už není kladen takový důraz, ale je do tréninku nadále zařazován. Po závodě je trénink regenerační, v intenzitě cca 140 tepů/min nebo regenerace plaváním, masáží, saunou atd.		5 x týdně 30 - 70 km + závod. Intenzita je podle cíle tréninku. Po závodě nízká intenzita do 140 tepů/min. Při rychlostním tréninku cca 180 tepů/min.
<i>Příklad týdenního tréninkového plánu</i>	Po: 8 km rozjetí + 5x sprint 200 m + 2x 18 km INT (1 km 160 tepů + 1 km 175 tepů) + 20 km vyjetí Út: 8 km rozjetí + 3x (5 x sprint 200 m) + 20 km vyjetí St: regenerace – plavání, masáž Čt: 8 km rozjetí + 5x sprint 200 m + 2x úseky 175 tepů 2–4– 4–2 (mezi úseky 500 m volně, mezi sériemi 2 km volně do 120 tepů) + 20 km vyjetí Pá: 8 km rozjetí + 5 x sprint 200 m + 20 km vyjetí So: závod Ne: 50 km volně v AP (140 tepů)		Po: volno Út: rychlostní trénink (cca 2 hod. 40 až 60 km) St: rychlostní trénink (cca 2 hod. 40 až 60 km) Čt: regenerace Pá: rychlostní trénink (cca 1,5 hod. 30 až 40 km) So: závod Ne: trénink (cca 2 hod. 30 - 50 km)
Přechodné období:			
	<i>Listopad</i>		<i>Prosinec</i>
	Hlavním úkolem je odpočinek po sezóně a před zahájením dalšího tréninku v rámci zimní přípravy (přípravného období). V tomto období zařazují plavání, vířivku, masáže, rehabilitační cvičení a další sportovní a kulturní aktivity.		Jiné činnosti než kolo - plavání, vířivka
Speciální cvičení:	Rehabilitační cvičení tzv. metoda Core, velmi často využívám balančních pomůcek, BOSU, FLOWIN, OVERBALL		Rehabilitační cvičení

Příloha č. 9: Používané prostředky regenerace v sezóně 2008

	H.T	M.Š.	S.B.
Způsoby regenerace:	Bazén, vířivka, masáž, spánek, kvalitní strava	RHB, masáž, bazén	Masáže, vířivka
Jak často:	Záleží na aktuálním tréninkovém nebo závodním programu. Regenerace se nesmí podceňovat, protože je mnohdy stejně důležitá jako trénink samotný. V průměru mohu říct, že alespoň 1 x týdně.	1 x týdně regeneračně bazén 1 x za 3 měsíce RHB - vždy 10 cvičení jednou za týden 1 x za 14 dní masáž	1 x týdně
Jak dlouho:	Záleží na tréninkovém a závodním programu. Rovněž záleží na regenerační proceduře.	RHB i masáž vždy hodinu	Cca hodinu

Příloha č. 10: Používané prostředky regenerace v sezóně 2010

	H.T	M.Š.	S.B.
Způsoby regenerace:	Bazén, vířivka, masáž, spánek, sauna		Masáže, vířivka, bazén
Jak často:	Záleží na aktuálním tréninkovém nebo závodním programu. Regenerace se nesmí podceňovat, protože je mnohdy stejně důležitá jako trénink samotný. Obvykle v poměru 6:1 (trénink : regenerace). Na soustředění v poměru 4:1.		1 x týdně
Jak dlouho:	Snažím se dodržovat spánkovou hygienu, kterou vidím jako nejúčinnější prostředek regenerace. Po náročném tréninku jdu např. na 1 hodinu ležet. Jinak cca 30 - 60 min bazén, 60 minut masáž.		Cca hodinu

Příloha č. 11: Nejlepší dosažené výsledky v sezóně 2008 dle názoru dotazovaných sportovců

	H.T	M.Š.	S.B.
Počet startů v uplynulé sezóně:	24 startů (včetně 2 zrušených startů)	14 startů (včetně 2 zrušených startů)	19 startů
Jakých nejlepších výkonů jste dle Vašeho názoru dosáhl:	<p>21. místo v EHC (celkové místo v divizi C)</p> <p>2. místo v EHC U-23 (mezi jezdci do 23 let)</p> <p>12. místo v ALPINA European Cup v kategorii HC-C</p> <p>2. místo v ČPH (celkové místo v kategorii HC-C)</p> <p>2. místo MČR (div. C)</p> <p>4. místo halbmarathon Linz (kat. handbike)</p> <p>2. místo ČPH Memoriál Evžena Cihláře (div. C)</p> <p>2. místo ČPH Plzeňský ovál (div. C)</p> <p>9. místo UCI/IPC Holzkirchen – RR (div. C)</p> <p>5. místo UCI/IPC Terchová - TT (div. C)</p> <p>5. místo UCI/IPC Terchová – RR (div. C)</p> <p>3. místo ČPH Velká cena Lašska (div. C)</p> <p>4. místo mezinárodní marathon míru Košice (kat. handbike)</p> <p>2. místo halbmarathon Lausanne (kat. handbike)</p>	<p>2. místo v ČPH</p> <p>11. místo v EP, účast na Havajském ironmanovi</p>	<p>3.místo - MČR Handbike v půl maratónu 2008 (druhý vicemistr ČR)</p> <p>2.místo - Horská časovka na Skříték ČPH</p> <p>3.místo - ČPH Praha</p> <p>3.místo - ČPH Počeradý</p> <p>3.místo - ČPH Nové město nad Metují</p> <p>3.místo - ČPH celkové pořadí v kategorii HC-C</p> <p>4.místo - IPC Těrchová, Slovenská republika</p> <p>1.místo - v celkovém pořadí závodů Jesenického šneka - kat. Handbike</p> <p>10. místo v celkovém pořadí v kategorii HC-C ALPINA European Cup</p>
Změny trénovanosti:	Mají stoupající tendenci	Mají stoupající tendenci	Mají stoupající tendenci
Změny výkonnosti:	Mají stoupající tendenci	Mají stoupající tendenci	Mají stoupající tendenci

Příloha č. 12: Nejlepší dosažené výsledky v sezóně 2010 dle názoru dotazovaných sportovců

	H.T	M.Š.	S.B.
Počet startů v uplynulé sezóně:	34 startů	7 startů	22 startů (včetně 1 zrušeného)
Jakých nejlepších výkonů jste dle Vašeho názoru dosáhl:	Mistr ČR v časovce jednotlivců 7. místo v poháru EHC-UCI 1. místo v Českém poháru Handbike		Mistr ČR Nominace na MS 3. místo v EP
Změny trénovanosti:	Oproti roku 2008 jsou změny velmi výrazné díky spolupráci s výživovým poradcem se mi výrazně podařilo změnit tělesné složení, došlo ke shození zbytečných kilogramů a to se odrazilo pozitivně v mé výkonnosti. Z pohledu tréninku jsem velmi pokročil.		Oproti roku 2008 došlo k velkým změnám. Větší tréninkové dávky, jiný způsob přípravy, příprava pod dohledem, změna jídelníčku.
Změny výkonnosti:	Vzhledem k poklesu hmotnosti poklesl i maximální výkon, ale celkové výkonnost je na daleko vyšší úrovni. Zlepšila se ekonomika dýchání, vitální kapacita plic, posunuly se tepové prahy a zvýšili se anaerobní předpoklady.		Také velké, z průměrné výkonnosti jsem se dostal na špičku v ČR a do první dvacítky v Evropě.

Příloha č. 13: Přehled všech dosažených výsledků v sezóně 2008

Závod	Zařazení	Umístění		
		H.T.	M.Š.	S.B.
Velká cena Lašska	ČPH	3	1	4
Nové Město nad Metují	ČPH	4		3
Plzeňský ovál	ČPH	2	2	3
Rýmařov - časovka	ČPH			2
Memoriál Karla Raise	ČPH	9	4	8
Memoriál Evžena Cihláře	ČPH	2	2	3
Brno In line	ČPH	4	2	5
Schenkon	EHC	23		25
Colmar Berg	EHC	17	14	22
Rosenuau	EHC	32	27	
Itálie	EHC	DNS	DNS	
Itálie	EHC	DNS	DNS	
Louny - kritérium	EHC	20	8	21
Louny - časovka	EHC	23	10	25
Holzkircher - silniční	UCI/IPC	9	11	11
Holzkircher - časovka	UCI/IPC	12	9	9
Terchová - silniční	UCI/IPC	5		4
Terchová - časovka	UCI/IPC	5		4
Jesenický šnek	Jiné ČR			1
Libavá	Jiné ČR			3
Uničov	Jiné ČR			3
Časovkářský pohár STROS	Jiné ČR	1		
Časovkářský pohár STROS	Jiné ČR	1		
Mezinárodní maraton - Košice	Jiné M	4		
Půlmaraton - Lausanne	Jiné M	2		
Půlmaraton - Linz	Jiné M	4		
Berlínský Maraton	Jiné M	19		
Půlmaraton - Pardubice	MČR	2	3	3
Celkem startů		24	14	19
Celkem výsledků		22	12	19

Příloha č. 14: Přehled všech dosažených výsledků v sezóně 2010

Závod	Zařazení	Umístění		
		H.T.	M.Š.	S.B.
Pardubice - silniční	ČPH	2	1	4
Počerady - silniční	ČPH	3		2
Nové Město nad Metují	ČPH	1		1
Brno In line	ČPH	1		3
Kopřivnice	ČPH	1		
Hustopeče-silniční	ČPH/MČR	3		5
Pičín - časovka	ČPH/MČR	1	3	2
Louny - kritérium	EHC/EP	9		9
Louny - časovka	EHC/EP	13		8
Rosenau	EHC/EP	25	31	24
Schenkon - maraton	EHC/EP	18		15
Grafendorf - časovka	EHC/EP	15	21	11
Fowlmead - silniční	EHC/EP	8	9	9
Fowlmead - časovka	EHC/EP	8	9	6
Luxembourg - časovka	EHC/EP	8		
Luxembourg - silniční	EHC/EP	10		
Al-Ain - silniční	EHC/EP	18		
Al-Ain - časovka	EHC/EP	20		
Jabel Hafit - horský závod	EHC/EP	10		
Praha - Strahov	UCI/EP	1	2	DNS
Terchová - silniční	UCI/EP	1		6
Terchová - časovka	UCI/EP	1		4
Piacenza - časovka	UCI/EP	11		6
Piacenza - silniční	UCI/EP	10		6
Elzach - časovka	UCI/EP	6		3
Elzach - silniční	UCI/EP	4		4
Canada - Baile Coneau - silniční	UCI/MS			15
Canada - Baile Coneau - časovka	UCI/MS			15
Italian marathon	Jiné M	3		
Mezinárodní maraton - Košice	Jiné M	3		
Půlmaraton - Lausanne	Jiné M	4		
Půlmaraton - Linz	Jiné M	3		
DA-BA Občov - časovka	Jiné ČR	1		
DA-BA Suchdol - časovka	Jiné ČR	1		
DA-BA Pičín	Jiné ČR	1		
ČESYK	Jiné ČR	1		
Celkem startů		34	7	22
Celkem výsledků		34	7	21