

PRÉMIOVÝ PRŮVODCE PRO VÝKONNOSTNÍ TENISTY

PŘÍRUČKA K WHOOPU

Jak číst svá data a trénovat chytřeji



KAPITOLY

Recovery · Sleep · Strain · HRV · Zdraví

by Gjoni Markaj

Kondiční trenér profesionálních tenistů

Obsah

1. Úvod	str. 3
2. Recovery	str. 4
3. Sleep	str. 5
4. Strain	str. 6
5. HRV	str. 7
6. Resting Heart Rate	str. 8
7. Respiratory Rate	str. 9
8. Stress Monitor	str. 10
9. Journal	str. 11
10. Health Monitor	str. 12
11. Na co se zaměřit nejvíce	str. 13
12. Nejčastější chyby	str. 14
13. Závěr	str. 15

KAPITOLA 1

Úvod

WHOOP je náramek, který nepočítá kroky ani neukazuje čas. Celý den a hlavně celou noc sleduje, co se děje uvnitř tvého těla – tep, jeho proměnlivost, dýchání, spánek – a z toho ti řekne dvě jednoduché věci: **kolik jsi toho ze sebe včera vydal a kolik toho tvoje tělo dnes zvládne.**

Proč ho používají nejlepší na světě

- Vrcholoví sportovci v tenise, fotbale, NBA i olympijských sportech ho používají proto, že **výkon se netvoří jen na kurtu** – tvoří se i v posteli, u jídla a v hlavě.
- Nejlepší hráči neprohrávají kvůli talentu. Často prohrávají proto, že trénovali unavené tělo místo odpočátku.
- WHOOP jim dává rychlou a objektivní odpověď na otázku: „Je dnes den na plný plyn, nebo na chytrou práci?“

Jak může pomoci tobě jako tenistovi

- Tenis je sport s **nabitým kalendářem** – trénink, škola, turnaje, cestování. WHOOP ti pomůže poznat, kdy tělo ještě má rezervu a kdy už volá po odpočinku.
- Pomůže ti pochopit souvislosti: proč jsi po špatné noci ztrácel koncentraci ve druhém setu, nebo proč se ti lépe podává po dnech s dobrým spánkem.
- Naučí tě rozpoznat rozdíl mezi **únavou, kterou je potřeba respektovat**, a nepohodlím, přes které se dá v tréninku přejít.

O co tady vlastně jde

Tahle knížka není o tom, nasbírat co nejvíc procent a co nejvyšší čísla. Číslo samo o sobě tě nezlepší. Cílem je, abys datům rozuměl natolik, že ti pomůžou **rozhodovat se chytřeji** – kdy do tréninku jít naplno, kdy přidat regeneraci a kdy si prostě jít lehnout dřív.

ZAPAMATUJ SI

WHOOP je nástroj na lepší rozhodování, ne rozhodčí, který tě hodnotí. Čísla jsou začátek otázky, ne konec diskuze.

KAPITOLA 2

Recovery

Recovery (0–100 %) je ranní zpráva od tvého těla o tom, jak moc je připravené na zátěž. Počítá se hlavně ze tří věcí, které WHOOP sleduje přes noc: proměnlivosti tepu (**HRV**), klidové tepové frekvence (**RHR**) a toho, jak kvalitně a jak dlouho jsi spal.

Zelená, žlutá, červená

Recovery se vždycky barevně ukazuje jako semafor. Není to náhoda – funguje to úplně stejně jako semafor na křižovatce.

Recovery	Co to znamená	Co s tím
67–100 % (zelená)	Tělo je zregenerované a připravené	Můžeš naplno trénovat
34–66 % (žlutá)	Částečná regenerace, tělo je v pohodě, ale ne na 100 %	Trénuj normálně, ale poslouchej tělo
0–33 % (červená)	Tělo se ještě nestihlo dostatečně obnovit	Zaměř se na regeneraci, nechoď zbytečně přes bolest

Jak podle toho upravit trénink

- **Zelená** – ideální den na nejtěžší trénink, silový trénink nebo turnajový zápas naplno.
- **Žlutá** – normální trénink dává smysl, ale nemusíš se hnát za osobním rekordem. Poslouchej, jak se tělo cítí v průběhu.
- **Červená** – dnes není den na hrdinství. Lehký pohyb, technika, strečink nebo úplný odpočinek udělají víc než tvrdý trénink na doraz.

TIP TRENÉRA

Jedno červené ráno není důvod k panice – tělo někdy potřebuje jen jednu klidnější noc. Sleduj hlavně to, jestli se ti červená a žlutá nekumulují několik dní za sebou. To už je signál, že je potřeba víc odpočinku, ne méně.

KAPITOLA 3

Sleep

Kvalitní spánek je **největší legální výkonový doplněk**, jaký existuje. Žádný gel, prášek ani studená koupel nenahradí to, co tělu dá dobrá noc. WHOOP sleduje spánek přes čtyři jednoduché ukazatele.

Čtyři ukazatele spánku

Ukazatel	Co znamená
Sleep Performance	Kolik procent tvé potřebné dávky spánku jsi tuhle noc reálně dostal
Sleep Need	Kolik spánku tvoje tělo aktuálně potřebuje – mění se podle včerejší zátěže
Sleep Consistency	Jak podobně chodíš spát a vstáváš den co den
Sleep Debt	Kolik spánku ti dluhuješ, když dlouhodobě spíš méně, než potřebuješ

Kolik má sportovec spát

- Výkonnostní tenista by měl cílit na **8 až 9,5 hodiny** spánku za noc – dospívající hráči spíš k horní hranici.
- Nejvíce sleduj **Sleep Performance** (dostal jsi, co jsi potřeboval?) a **Sleep Debt** (nehromadí se ti dluh z několika nocí za sebou?). Ideální je Performance nad **85 %** a Debt, který se drží nízko.
- Jedna kratší noc tě nezabije. Problém je, když se krátké noci opakují a dluh se kupí – to už reálně ubírá na síle nohou i na hlavě ve třetím setu.

5 tipů pro lepší spánek

- Chod' spát a vstávej ve **stejnou dobu**, i o víkendu – tělo miluje pravidelnost.
- Hodinu před spaním vypni telefon nebo aspoň ztlum jas – modré světlo mate mozek, že je ještě den.
- V pokoji na spaní udržuj **tmu a chlad** – tělo usíná líp v chladnějším prostředí.
- Odpoledne a večer se vyhýbej kofeinu – zůstává v těle déle, než si většina lidí myslí.
- Zaved' si krátký večerní rituál (sprcha, čtení, dechové cvičení) – tělu to dá signál, že se blíží spánek.

ZAPAMATUJ SI

Trénink tě rozvíjí, ale spánek je moment, kdy se tělo skutečně zotavuje a roste. Bez něj i ten nejlepší tréninkový plán ztrácí polovinu efektu.

KAPITOLA 4

Strain

Strain (0–21) ukazuje, jak moc jsi dnes tělo zatížil – kombinuje to, jak dlouho a jak vysoko ti běžel tep, s tím, kolik pohybu a síly jsi do dne vložil. Čím vyšší číslo, tím větší zátěž.

Škála, která neroste rovně

- Strain **neroste lineárně** – posun z 5 na 6 je maličkost, ale posun z 18 na 19 je obrovský kus navíc. Dostat se na 21 je extrémně těžké, i pro profesionály.
- Proto se nedá porovnávat: „měl jsem dva tréninky po Strain 10, to je jako jeden se Strain 20.“ Tak to nefunguje – dva desítkové dny dohromady zdaleka nedosahují zátěže jednoho dvacítkového.

Proč není cílem honit každý den maximum

Vysoký Strain každý den neznamena, že trénuješ dobře – často znamená, že se tělu nedává šance zregenerovat. Cílem je **Strain, který odpovídá tomu, co tělo aktuálně zvládne** (viz kapitola Recovery), ne honba za co nejvyšším číslem.

Orientační příklady ze zápisníku

Typ dne	Přibližný Strain	Pásmo
Lehký den (výklus, strečink, technika)	4 – 8	Light
Silový trénink v posilovně	9 – 13	Moderate
Dvoufázový trénink (kondice + tenis)	13 – 17	High
Turnajový den, dlouhý zápas	16 – 20+	High až All out

Čísla jsou jen orientační – reálná hodnota se u každého hráče liší podle kondice, délky zápasu i podmínek (horko, výška).

TIP TRENÉRA

Vysoký Strain po turnajovém dni je v pořádku a očekávaný – to není chyba. Chyba je, když po něm nepřijde den s nízkým Strain a prostorem na regeneraci.

KAPITOLA 5

HRV

HRV (proměnlivost srdečního tepu) měří, jak moc se mění interval mezi jednotlivými údery srdce. Zní to technicky, ale stačí vědět jedno: **vyšší HRV obvykle znamená, že tělo je v lepší rovnováze mezi zátěží a odpočinkem.**

Nikdy se neporovnávej s ostatními

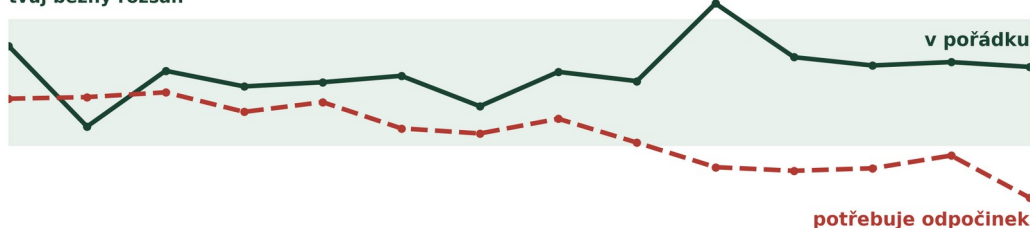
Tohle je nejdůležitější věta celé kapitoly: HRV je **extrémně individuální**. Jeden spoluhráč může mít v klidu HRV 40, jiný 90 – a oba mohou být naprosto zdraví a skvěle připravení. Genetika, věk i typ sportu hrají velkou roli. Porovnávat svoje číslo s kamarádem nedává smysl a jen tě to zbytečně znejistí.

Důležitý je trend, ne jedno číslo

- Sleduj **svůj vlastní běžný rozsah** v čase – to je tvoje jediné relevantní srovnání.
- **Stabilní nebo mírně rostoucí HRV** ve tvém typickém rozsahu = dobrá rovnováha mezi tréninkem a regenerací.
- **Klesající trend** několik dní za sebou = signál, že tělo je pod větším tlakem (trénink, škola, stres, nemoc) a potřebuje víc prostoru na odpočinek.
- **Dlouhodobé zlepšování trendu** = potvrzení, že tvůj tréninkový a regenerační plán funguje.

HRV ZA POSLEDNÍCH 14 DNÍ

tvůj běžný rozsah



Co HRV nejvíc ovlivňuje: kvalita a délka spánku z poslední noci, objem a intenzita tréninku za poslední dny, stres (školní, zápasový i osobní), alkohol, nemoc nebo cestování přes časová pásma.

ZAPAMATUJ SI

Nedívej se na HRV jako na jedno ranní číslo. Dívej se na něj jako na graf za poslední dva týdny – ten ti řekne mnohem víc než jakékoli jednotlivé ráno.

KAPITOLA 6

Resting Heart Rate

Klidová tepová frekvence (RHR) je tep tvého srdce v naprostém klidu, měřený hlavně během spánku. Čím lépe je tělo trénované a odpočaté, tím míň úderů za minutu potřebuje na to, aby fungovalo.

Jaké hodnoty bývají běžné

- U trénovaných mladých sportovců se RHR běžně pohybuje **v rozmezí 40–60 tepů za minutu**, u vytrvalostně velmi trénovaných hráčů může být i níž.
- Nižší číslo obvykle znamená lepší kardiovaskulární kondici – ale stejně jako u HRV je nejdůležitější **tvůj vlastní běžný rozsah**, ne srovnání s ostatními.

Kdy zpozornět

- **RHR roste o pár tepů několik dní za sebou** → tělo je pravděpodobně unavené, přetížené tréninkem, nebo se nestíhá regenerovat.
- **RHR najednou skokově vyskočí nahoru** (třeba o 8–10 tepů) → častý raný signál nastupující nemoci, ještě než se objeví jiné příznaky.
- Jednorázový mírný výkyv po náročném zápase nebo horku není důvod k obavám – tělo se do pár dní vrátí k normálu.

TIP TRENÉRA

Pokud ti RHR roste tři a víc dní po sobě, sniž ten den intenzitu tréninku, přidej spánek a sleduj, jestli se nehlásí nachlazení. Je to jeden z nejranějších varovných signálů, které tělo umí dát.

KAPITOLA 7

Respiratory Rate

Respirační frekvence (dechová frekvence) je počet nádechů za minutu, měřený během spánku. Zní to jako drobnost, ale je to jedna z nejstabilnějších hodnot, jaké tělo má.

Co je běžné

- Většina lidí i sportovců se pohybuje **mezi 12 a 20 nádechy za minutu** během spánku.
- Tvoje vlastní hodnota je noc co noc **téměř neměnná** – mnohem stabilnější než třeba tep nebo HRV.

Proč si toho všímat

Právě proto, že je respirační frekvence tak stabilní, je jakákoli výchylka nad tvůj běžný rozsah zajímavá. Nejčastěji na to upozorní **blížící se nachlazení nebo virózu** – zvýšená hodnota se u řady lidí objeví ještě předtím, než se objeví rýma nebo bolest v krku.

ZAPAMATUJ SI

Když ti WHOOP ukáže neobvykle zvýšenou respirační frekvenci, ber to jako předběžné varování. Klidnější den a víc spánku mohou pomoci tělu nemoc odrazit ještě dřív, než propukne naplno.

KAPITOLA 8

Stress Monitor

Stress Monitor sleduje během celého dne, jak moc se tvůj tep odchyluje od klidového stavu, a z toho odhaduje, jak moc je tělo v danou chvíli fyziologicky zatížené.

Jak s tím pracovat

- Ukazuje se v pásmech (nízký / střední / vysoký), podobně jako Recovery – nesleduješ jedno číslo, ale **kde se pohybuješ v čase**.
- Sleduj hlavně to, jak dlouho zůstáváš ve vysokém pásmu – krátký výkyv je normální, dlouhodobě vysoký stres bez přestávek už je signál.

Stres není jen v hlavě

Vysoký stres na WHOOP nemusí znamenat, že jsi nervózní. Tělo reaguje stejně na **fyzický i psychický** tlak – náročný trénink, horko, nedostatek jídla nebo dehydratace umí zvednout stresové skóre úplně stejně jako nervy před zápasem.

Vliv na regeneraci

Dny s dlouhým a vysokým stresem – ať fyzickým, nebo psychickým – si tělo obvykle „vybere“ v podobě horší regenerace přes noc a nižšího Recovery druhý den. Proto se oplatí stres aktivně snižovat, ne ho jen sledovat.

TIP TRENÉRA

Pár minut klidného dýchání, procházka bez telefonu nebo krátká pauza mezi školou a tréninkem dokážou stresové pásmo reálně snížit – funguje to i uprostřed nabitého dne.

KAPITOLA 9

Journal

Journal je místo, kam si každý den zaškrtněš pár otázek o tom, co jsi dělal – a WHOOP ti pak sám ukáže, jestli to má souvislost s tvým Recovery, HRV nebo spánkem. Je to nejrychlejší způsob, jak zjistit, co ti reálně pomáhá a co škodí.

Co se vyplatí zapisovat

- Kofein (káva, energeták) a v jaký čas
- Alkohol
- Sauna nebo ledová koupel
- Mobil/obrazovka těsně před spaním
- Doplnky stravy, které užíváš
- Pozdní jídlo večer
- Dechová cvičení
- Meditace nebo jiná relaxace

Jak z toho vytěžit nejvíc

Nemusíš zapisovat úplně všechno každý den – stačí sledovat pár věcí, které tě zajímají nejvíc (třeba kofein a mobil před spaním), a po pár týdnech se podívat, jak si vedly noci, kdy jsi to dělal, oproti nocím, kdy ne. Různým hráčům funguje jinak – to je přesně to, co ti Journal pomůže zjistit **u tebe konkrétně**.

ZAPAMATUJ SI

Journal mění dohady na fakta. Místo „myslím, že mi večerní káva nevadí“ budeš mít po pár týdnech reálná data o tom, jak to je.

KAPITOLA 10

Health Monitor

Health Monitor je přehledová obrazovka, která na jednom místě ukazuje čtyři základní vitální hodnoty tvého těla. Nejsou to čísla, která máš sledovat každou hodinu – jsou to hodnoty, u kterých se vyplatí znát svůj normál.

Ukazatel	Co ukazuje
SpO ₂ (okysličení krve)	Kolik procent kyslíku nese tvoje krev; normální rozsah je 90–100 %
Skin Temperature	Teplota kůže během spánku porovnaná s tvým osobním normálem
Respiratory Rate	Počet nádechů za minutu během spánku (viz kapitola Respiratory Rate)
Resting Heart Rate	Klidový tep během spánku (viz kapitola Resting Heart Rate)

Kdy napanikařit

Jedna noc s mírně odlišnou hodnotou nic neznamená – tělo kolísá přirozeně vlivem horka, cestování, spánku v jiné posteli nebo prostě náhodně. Pozornost si zaslouží až **opakovaná odchylka víc nocí za sebou**, hlavně pokud se objeví u víc ukazatelů najednou (třeba vyšší teplota kůže + vyšší respirační frekvence + vyšší RHR současně).

TIP TRENÉRA

Health Monitor je nejlepší kamarád proti tomu, „přehánět“ trénink, když se necítíš dobře. Když víc hodnot najednou ukazuje mimo normál, je to rozumný důvod dát tělu o den víc klidu.

KAPITOLA 11

Na co se zaměřit nejvíc

WHOOP ti ukáže desítky čísel a grafů. Když toho je moc, je snadné se v tom ztratit. Kdybys měl sledovat opravdu jen pár věcí, tak tyhle:

5 nejdůležitějších ukazatelů pro tenistu

1. **Recovery** – tvoje ranní semaforová zpráva. Rozhoduje o tom, jak dnešní den naplánovat.
2. **Sleep (Performance + Debt)** – základ, na kterém stojí úplně všechno ostatní.
3. **HRV trend** – tvůj dlouhodobý kompas. Nejlepší časný varovný signál přetížení.
4. **Strain** – kontrola, jestli zátěž odpovídá tomu, co tělo aktuálně zvládá.
5. **Resting Heart Rate** – rychlý signál únavy i blížící se nemoci.

Zbytek ukazatelů (respirační frekvence, stres, SpO₂, teplota kůže) je skvělý doplněk a pomůže ti pochopit „proč“ – ale těchto pět tvoří jádro, na kterém můžeš stavět každodenní rozhodnutí.

KAPITOLA 12

Nejčastější chyby

Tyhle chyby vidím u hráčů úplně nejčastěji – klidně se do některé poznej, není v tom nic špatného, důležité je vědět o nich a postupně je vychytávat.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- X Honění vysokého Strain** – snaha mít každý den co nejvyšší číslo, i když si to tělo nezaslouží. Vede k vyhoření, ne k pokroku.
- X Porovnávání HRV s ostatními** – HRV je individuální, srovnání s kamarádem nebo spoluhráčem je zavádějící a zbytečně stresující.
- X Ignorování Recovery** – trénink naplno i přes červenou, protože „to dneska musím zvládnout“. Krátkodobě to projde, dlouhodobě to vede ke zranění nebo vyhoření.
- X Málo spánku** – podceňování spánku ve prospěch dalšího tréninku navíc, i když spánek je základ, na kterém všechno stojí.
- X Trénink přes únavu** – ignorování jasných signálů těla jen proto, že „profíci taky trpí“.
- X Panika kvůli jednomu špatnému dni** – jedna červená Recovery nebo jedna horší noc nic neznamenaají. Rozhoduje trend, ne jednotlivý den.
- X Sledování jednotlivých hodnot místo dlouhodobého trendu** – posedlé zírání na dnešní číslo místo pohledu na to, kam se vyvíjí za poslední týdny.

KAPITOLA 13

Závěr

WHOOP ti neříká, jestli jsi dneska dobrý nebo špatný sportovec. Neznámkuje tě. Neexistuje verze tebe, která má „100 % Recovery a Strain 21“ každý den – a nikdo takovou verzi nepotřebuje.

Je to nástroj, který ti pomáhá dělat o trochu lepší rozhodnutí – dnes v tréninku, dnes večer u spánku, dnes v tom, jestli si dáš ještě jeden set navíc, nebo radši dřív do postele. Jedno rozhodnutí nic nezmění. Desítky takových rozhodnutí za sezónu ano.

Nauč se datům rozumět, ne se jich bát. A hlavně – nezapomeň, že za každým číslem na displeji je pořád ten samý cíl: být na kurtu co nejvíc verzí sebe sama v nejlepší formě, zápas po zápase, sezónu po sezóně.

Hodně štěstí na kurtu.

Gjoni Markaj

Kondiční trenér profesionálních tenistů