

Úkoly potřebné k udělení zápočtu

1. Absolvujete 13 tréninkových, cvičitelských 90 minutových jednotek v průběhu jarního semestru 2013 formou stáže. Dodržte termín tak, abyste poslední stáž absolvovali do konce května 2013! Podmínkou je absolvování minimálně 90 % tréninkových jednotek.
2. Každý z Vás **předáte svému trenérovi**, cvičitelovi před zahájením praxe **dopis** – viz [Informace pro trenéry \(cvičitele\)](#).

Dále zjistíte kontaktní podklady od trenérů a cvičitelů:

Termín zaslání je do 4. března 2013. Pokud nesplníte termín odeslání podkladů budu to brát tak, že praxi v jarním semestru neabsolvujete.

- o *jméno trenéra,*
- o *email,*
- o *telefon,*
- o *místo konání praxe a*
- o *termíny jednotlivých návštěv tréninkových jednotek.*

Podklady ihned elektronicky zašlete garantovi předmětu Janíkovi.

Plánování

Začátek ročního cyklu 11. 2. 2013 Vytvoř cyklus

Parametry cyklu

OBDOBÍ	POČET MIKROCYKLŮ	po	út	st	čt	pá	so	ne
Přípravné I	0	4	5	6	7	8	9	10
Předzávodní I	0	11	12	13	14	15	16	17
Závodní I	0	18	19	20	21	22	23	24
Přechodné I	0	25	26	27	28			
Přípravné II	0							
Předzávodní II	0							
Závodní II	0							
Přechodné II	0							
Přípravné III	0							
Předzávodní III	0							
Závodní III	0							
Přechodné III	0							

Dnes: 11.2.2013

3. Prostředí programu TREDEN 1.0

Zdroj: archiv autora

Vypracování úkolu na základě využití [tréninkového deníku TREDEN 1.0](#) (zde najdete bližší informace o úkolu, software ke stažení a návod).

Způsob předání výstupů: Postup: Menu aplikace TREDEN 1.0: *Soubor – Exportuj deník* – uložte s tímto názvem souboru: *Jméno posluchače_klub* kde je praxe vykonávána, např: *Janik_SKKP_Brno*. Pozor, nutno dodržet podtržítka, nepoužívejte mezery! Dále předáte vytištěné souhrny a grafy z mikrocyklů na listech A4 se svými iniciálami garantovi předmětu do termínu splnění úkolů k udělení zápočtu.

4. Odevzdání **Hodnocení studenta** (najdete na stránce [Informace pro trenéry \(cvičitele\)](#) ke stažení) od vedoucího tréninkové stáže.

Sami předáte příslušnému trenérovi nebo cvičiteli požadovaný formulář a vyplněný od trenéra (cvičitele) jej ihned po skončení praxe zašlete elektronicky garantovy předmětu.

Veškeré splněné úkoly zašlete elektronicky na adresu garanta předmětu, nebo do odevzdávný předmětu, kopie pak zašlete jednotlivým garantům specializace. Termín odevzdání je 17. června 2013. Na základě vyhodnocení všech materiálů bude udělen zápočet.

Pokyny pro vypracování úkolu s využitím tréninkového deníku

Plánování | Začátek ročního cyklu: 11. 2. 2013 | Vytvoř cyklus

Parametry cyklu

OBDOBÍ	POČET MIKROCY	po	út	st	čt	pá	so	ne
Přípravné I	0	4	5	6	7	8	9	10
Předzávodní I	0	11	12	13	14	15	16	17
Závodní I	0	18	19	20	21	22	23	24
Přechodné I	0	25	26	27	28			
Přípravné II	0					28. 1. 2005		28. 1.
Předzávodní II	0					28. 1. 2005		28. 1.
Závodní II	0					28. 1. 2005		28. 1.
Přechodné II	0					28. 1. 2005		28. 1.
Přípravné III	0					28. 1. 2005		28. 1.
Předzávodní III	0					28. 1. 2005		28. 1.
Závodní III	0					28. 1. 2005		28. 1.
Přechodné III	0					28. 1. 2005		28. 1.

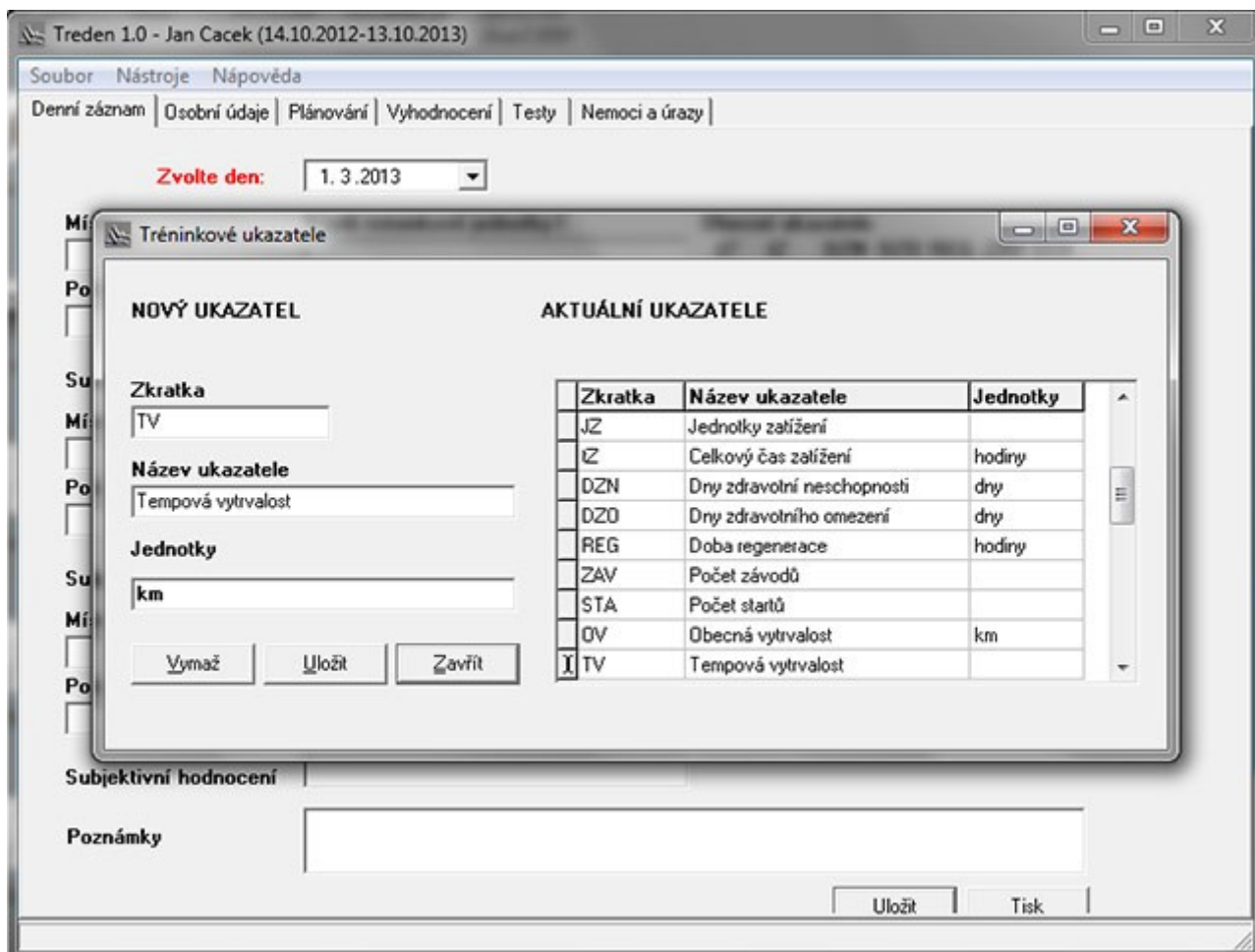
Dnes: 11. 2. 2013

Vytvoření nového tréninkového cyklu

Zdroj: archiv autora

postup pro práci s deníkem:

- **Nainstalujte** si Tréninkový deník sportovce (dále v textu "TD").
- Jako jméno sportovce uveďte při instalaci své vlastní jméno.
- Vytvoříte **nový tréninkový cyklus**, který začne Vaším prvním tréninkovým dnem praxe (viz vyobrazení).
- V záložce *Nástroje* nadefinujete 10 – 15 speciálních tréninkových ukazatelů, které odpovídají potřebám Vaší sportovní specializace, věkové kategorie a výkonnostní úrovně - vždy definujete zkratku, název a jednotky. Kliknutím do jednoho z řádků tabulky se tento stává „aktivním“ – je možné měnit ukazatele **S1 – S21 – S21** na Vaše konkrétní ukazatele. Na začátku řádku se objeví znak **I**:



Tréninkové ukazatele v TREDEN 1.0

Zdroj: archiv autora

- V průběhu praxe budete průběžně evidovat obsah tréninkových jednotek, včetně zápisu specifických a obecných tréninkových ukazatelů. Poznámka: ukazatele se vždy zapisují jako max. třímístné číslo:

Treden 1.0 - Jan Cacek (14.10.2012-13.10.2013)

Soubor Nástroje Nápověda

Denní záznam | Osobní údaje | Plánování | Vyhodnocení | Testy | Nemoci a úrazy

Zvolte den: 1. 3. 2013

Místo
Brno

Počasí
Slunečné

Subjektivní hodnocení

Náplň tréninkové jednotky I
RRR, 2x(3x1200m běh), IZ 78% TFmax, IOU 2', IOS 5', 5V

Obecné ukazatele

JZ	IZ	DZN	DZO	REG	ZAV	STA
1	75	0	0	20	0	0

Speciální ukazatele

OV	TV	S3	S4	S5	S6	S7
12	7,2	0	0	0	0	0

S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
0	0	0	0	0	0	0

S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21
0	0	0	0	0	0	0

Místo
Brno

Počasí
Zamračeno

Subjektivní hodnocení

Náplň tréninkové jednotky II
12 km volný běh (70% TF max)

Subjektivní hodnocení

Místo

Počasí

Subjektivní hodnocení

Náplň tréninkové jednotky III

Subjektivní hodnocení

Poznámky

Uložit Tisk

Evidence zatížení v TJ a zápis ukazatelů
Zdroj: archiv autora

- Na základě konzultace s trenéry, cvičiteli zaevidujete všechny tréninkové jednotky absolvované sportovcem nebo týmem v celém období, tedy nejen Vaše fyzicky absolvované tréninkové jednotky, ale **všechny tréninkové jednotky** v období celé Vaši praxe do TD.
- V programu TD (záložka *Vyhodnocení*) vypracujete číselnou a grafickou analýzu tréninkového zatížení v týdenních mikrocyklech pro celé zapisované období (viz vyobrazení) a vytisknete.

Treden 1.0 - Jan Cacek (14.10.2012-13.10.2013)

Soubor Nástroje Nápověda

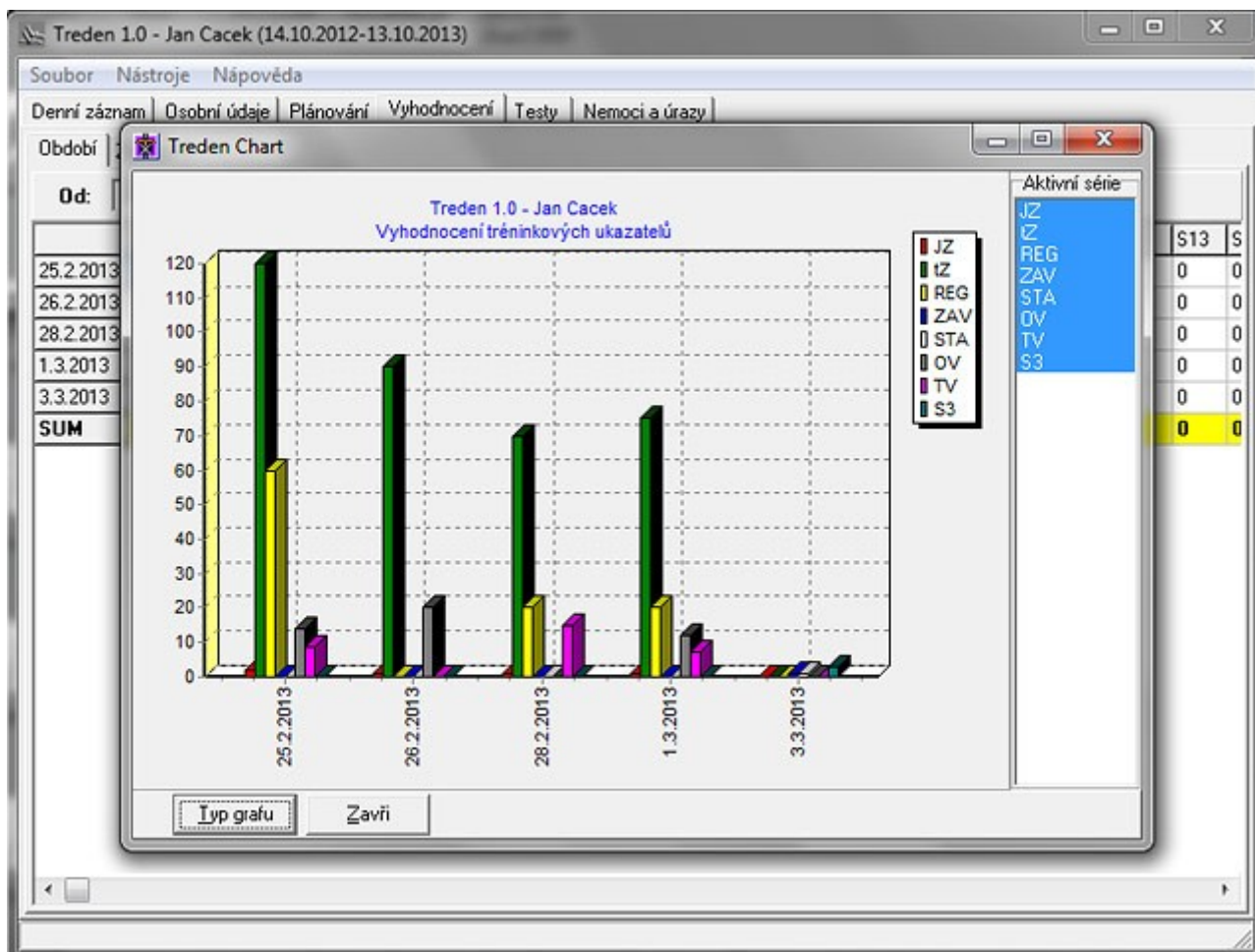
Denní záznam | Osobní údaje | Plánování | Vyhodnocení | Testy | Nemoci a úrazy

Období | Závody

Od: 25. 2. 2013 Do: 3. 3. 2013 Graf Zobraz Iisknout

	JZ	IZ	DZN	DZO	REG	ZAV	STA	OV	TV	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S	
25.2.2013	2	120	0	0	60	0	0	14	8,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26.2.2013	1	90	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28.2.2013	1	70	0	0	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.3.2013	1	75	0	0	20	0	0	12	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.3.2013	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUM	5	355	0	0	100	1	1	46	30,7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vyhodnocení mikrocyklu, definujte interval „od“ – „do“ a stiskněte „Zobraz“.
Zdroj: archiv autora



Vyhodnocení mikrocyklu, graf (zaškrtnout „graf“)
Zdroj: archiv autora

Způsob předání výstupů úkolu

Postup: Menu aplikace TREDEN 1.0: *Soubor – Exportuj deník* – uložte s tímto názvem souboru: Jméno posluchače_klub kde je praxe vykonávána, např: *Janik_SKKP_Brno*. Pozor, nutno dodržet podtržítka, nepoužívejte mezery! Dále předáte vytištěné souhrny a grafy z mikrocyklů na listech A4 se svými iniciálami garantovi předmětu do termínu splnění úkolů k udělení zápočtu.

Treden 1.0 - Jan Cacek (14.10.2012-13.10.2013)

Soubor | Nástroje | Nápověda

Otevřít deník | Nový deník | Exportuj deník ... | Konec

3.3.2013 Graf Zobraz | Iisknout

	ZO	REG	ZAV	STA	OV	TV	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
25.2.2013	2	120	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26.2.2013	1	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28.2.2013	1	70	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.3.2013	1	75	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.3.2013	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUM	5	355	0	0	100	1	1	46	30,7	3	0	0	0	0	0	0	0	0

Export deníku v aplikaci TREDEN 1.0
 Zdroj: archiv autora

V případě nejasností využijte příručku, která je na této stránce k dispozici ke stažení.