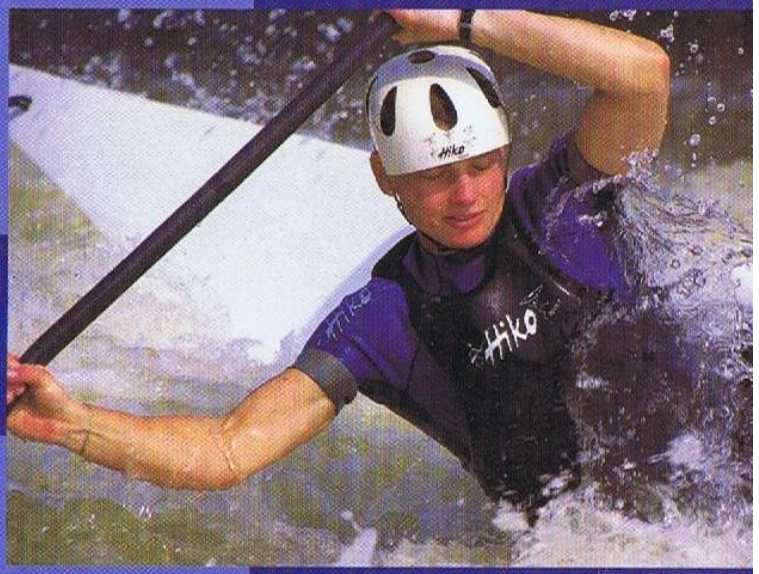
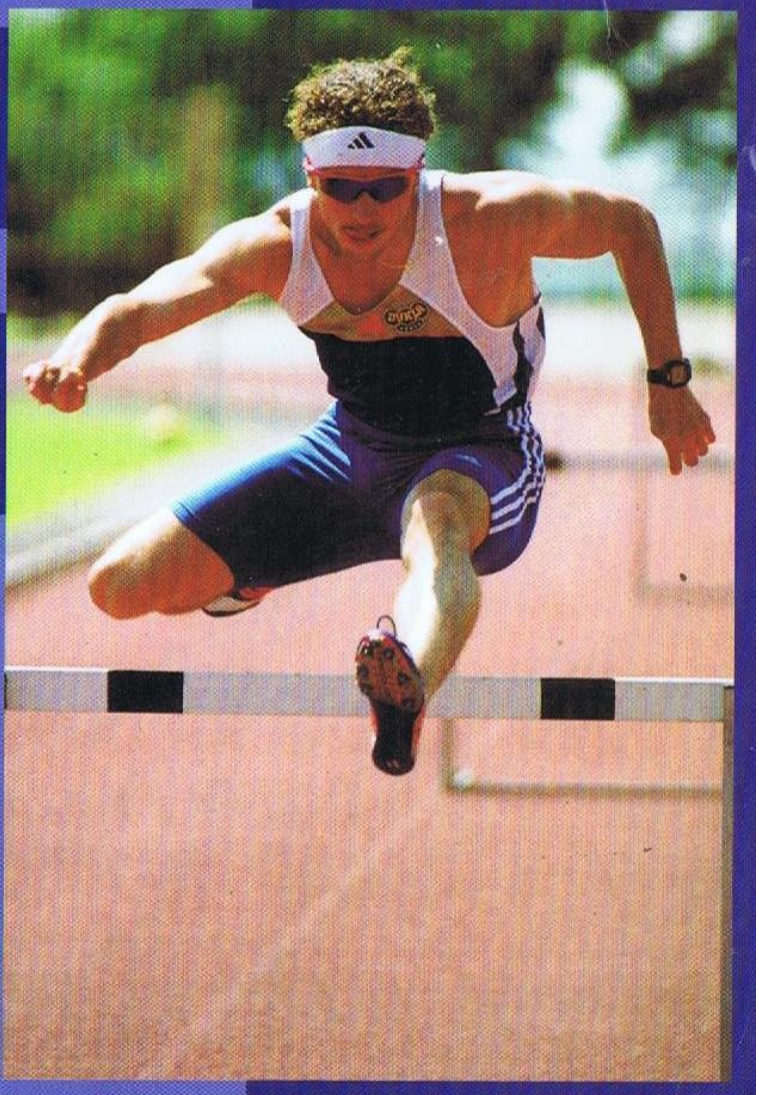
GRADA

TRÉNINKOVÝ DENÍK
mladého sportovce

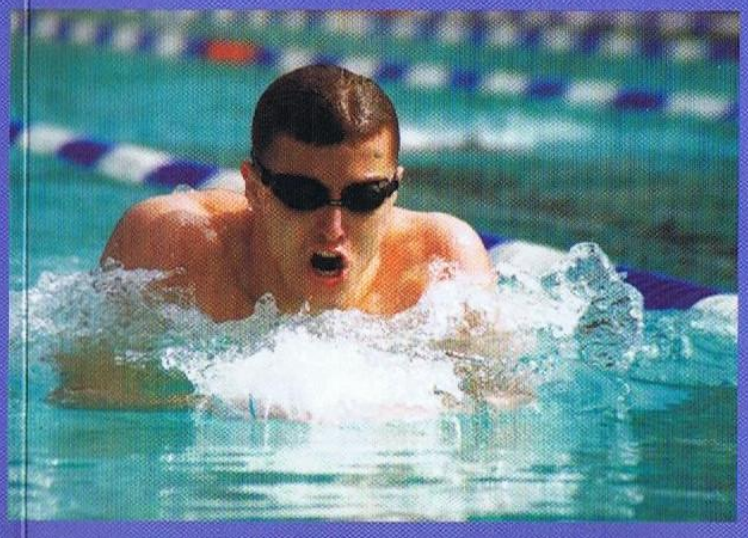
Aleš Tvrzník, Vít Rus





Český olympijský výbor

Ministerstvo školství,
mládeže a tělovýchovy
České republiky



TRÉNINKOVÝ DENÍK

mladého sportovce

OSOBNÍ ÚDAJE

Jméno	
Příjmení	
Rok	
Sportovní odvětví – disciplína	

Datum narození – rodné číslo	
Místo narození	
Adresa (ulice, město, PSČ)	
Telefon domů	
Mobilní telefon	
Škola, třída	
Registrace v klubu	
Velikost obuvi (cm)	
Velikost oděvu (S, M, L, XL...)	

MŮJ TRENÉR

Jméno a příjmení	
Adresa (ulice, město, PSČ)	
Telefon domů	
Mobilní telefon	
E-mail	
Zaměstnání	

Zde si můžeš nalepit fotografii svého oblíbeného sportovce.

Podpisy známých sportovců

VÝKONNOSTNÍ RŮST						
DISCIPLÍNA						
Osobní rekord						
Rok:						
Rok:						
Rok:						
Plán na letošní rok						
Výkon v tomto roce						
Plán na příští rok						
Český rekord (držitel)						
Světový rekord (držitel)						

TĚLESNÝ RŮST						
UKAZATEL	Rok:	Rok:	Rok:	Rok:	Rok:	Rok:
Hmotnost (kg)						
Výška (cm)						
Chodidlo (cm)						

Jak a proč
správně vyplňovat
tréninkový deník

Jak jsme již konstatovali, evidence tréninkových jednotek je velmi důležitou součástí sportovní přípravy. Pokud chceš dosáhnout tak vysokých výkonnostních cílů jako tvoje vzory, je třeba aby ses od začátku sportovní kariéry naučil evidovat svoji tréninkovou činnost. V tomto tréninkovém deníku ovšem nenajdeš jenom listy pro zápis tréninku, ale i pár stránek s návodem na správné rozcvičení, na protahovací cvičení a v neposlední řadě i rady, jak si měřit tepovou frekvenci. Pokud se s těmito tématy seznámíš hned od začátku, bude tvůj trénink mnohem úspěšnější.

Při vyplňování jednotlivých částí tréninkového deníku by ti měl pomoci následující podrobný návod. V případě nejasností se vždy raději poraď s trenérem.

OSOBNÍ ÚDAJE

Do této tabulky uveď své jméno, příjmení, tréninkový rok (cyklus), sportovní odvětví nebo disciplínu, na kterou se zaměřuješ, sportovní klub, jehož jsi registrovaným členem, a ostatní důležité osobní údaje. Pro jistotu si zapiš i velikost obuvi a oděvu.

MŮJ TRENÉR

V této tabulce by měly být všechny potřebné údaje o tvém trenérovi, abys na něho měl kontaktní spojení v případě potřeby.

TĚLESNÝ RŮST

Je velmi důležitou součástí sledování tvého celkového sportovního vývoje. Určitě si jednou se zájmem prohlédneš vlastní záznamy a uděláš si porovnání s kamarády.

VÝKONNOSTNÍ RŮST

Bude ve tvém budoucím tréninkovém úsilí hlavním kontrolním ukazatelem, který vypoví vše o tom, zda je tvá sportovní příprava správná a zda pro ni opravdu děláš vše, co je ve tvých silách. V posledních dvou sloupečcích si zapiš český a světový rekord ve vybrané disciplíně. Pokud neznáš hodnotu světového rekordu ve své věkové kategorii, zapiš si do kolonky výkon dospělých.

TÝDENNÍ ZÁZNAM

Tato tabulka je základní částí tréninkového deníku a bez jejího přesného vyplňování nemá zápis tréninkových a dalších výsledků žádný smysl. Vždy je třeba vědět, na základě jakého tréninku jsi svých výkonů dosáhl. Velmi důležité je pro tebe i trenéra mít zpětnou kontrolu, zda jste někde v tréninku neudělali chybu. Ve vyplňování týdenního záznamu ti určitě napomůže ukázkově vyplněný záznam atletického tréninku. Důležité je nezapomenout číslovat jednotlivé týdny v záhlaví záznamového listu. Čísla týdnů jsou nutná při přepisování do tabulky Roční součet OTU. Pro zápis každého dne máš k dispozici tři nebo čtyři řádky. V případě dvoufázového tréninku použij první dva pro dopolední a druhé dva pro odpolední fázi.

DEN / DATUM	OTU			TÝDENNÍ ZÁZNAM 2012				
POČASÍ PROSTŘEDÍ	1 ČZ	2 REG	3	ČÍSLO TÝDNE: 38	OD DO: 21-27.5	DATUM KONTROLY:	PODPIS:	poznámky
pondělí 21.5. slunce stad.	120	0	ZO / ZN /	Rozkus. 5 min, ABC 6 x 30, skok dalekÝ 6x z 2kr. roz. pyramida 60-100-150-100-60 m. vyklusání 5minut				Narazil jsem si palec, bolí to !!!
úterý 22.5. déšť			ZO ZN	volno				
středa 23.5. zataž. stad.	150	0	ZO 1 ZN /	Rozklus 5. min., rozcvičení 10 min, ABC 6 x 30 m, rovinky 3 x 80 m, míček z místa 10, štafeta 4 x 100 m, rozklusání				Pata ještě stále bolí!
čtvrtek 24.5. oblač. stad.	90	0	ZO / ZN /	Rozklus 5 min., ABC 6 x 30 m, rovinky po kraji 5 x 100 m, vrh koulí 2 místa 10 x, vyklusání 5 minut				Koule mi moc nešla
pátek 25.5. slunce stad.	60	0	ZO / ZN /	Rozklus 5 min, rozcvička 10 min ABC 6 x 30, rovinky 3 x 60 m přídrá vodní rozcvičení vyklusání 5 min.				Těším se na závody!
sobota 26.5. slunce stad.	180	0	ZO / ZN /	Přbory družstev st. žactva rozklus. 5 min, rozcvička 10 min 60 m - 8,14 s, dálka - 445 cm				Osobák na 60 m mi moc potěšil!
neděle 27.5. slunce bazén	120	60	ZO / ZN /	Plavání s rodiči				

Zhodnocení týdne: Jsem rád, že mě přestala bolet pata!

Mám velkou radost z osobního rekordu na 60 m.

PŘEHLED OBECNÝCH TRÉNINKOVÝCH UKAZATELŮ (OTU)

Tabulka přehledně ukazuje, které ukazatele se evidují a sčítají a jakou mají zkratku. Jedná se o počet odtrénovaných minut, který vyjadřuje ukazatel **Celkový čas zatížení** (ČZ), **čas** věnovaný **regeneraci a protahování** (REG) evidovaný rovněž v minutách. Dalším ukazatelem složeným ze dvou položek je **Počet dnů omezení tréninku ze zdravotních důvodů** (ZO) a **Počet dnů zdravotní neschopnosti** (ZN). První položka zaznamenává tréninky, které nemůžeš ze zdravotních důvodů absolvovat naplno, druhá tréninky, které musíš ze zdravotních důvodů vynechat úplně. Dále následují **Počet dnů zatížení** (DNY) a **Počet jednotek zatížení** (JED), což jsou důležité ukazatele tréninkové četnosti - v případě dvoufázového tréninku se jedná o dvě jednotky zatížení. Posledními ukazateli jsou **Počet závodů** (ZÁV) a **Počet startů** (STA). Počtem startů se rozumí součet startů v jednotlivých disciplínách včetně rozběhů (rozjížděk), semifinále, finále apod.

První tři ukazatelé eviduj každý den v tabulce Týdenní záznam. Všech šest potom na závěr každého týdne zapiš do tabulky Roční součet OTU.

ROČNÍ SOUČET OTU

Přesně ukáže, kolik práce jsi v celém uplynulém roce odvedl, a pomůže tobě i trenérovi při zpracování plánu další sportovní přípravy. Proto je třeba, abys v závěru každého týdne velmi pečlivě a přesně vyhodnocoval a přepisoval do této tabulky všechny údaje ve správných jednotkách. Jedině tak při součtu jednotlivých týdnů dosáhneš co nejpřesnějších výsledků a budeš mít skutečný přehled o vlastní tréninkové píli. Celkový roční součet se skládá z dílčích mezisoučtů obou částí tabulky.

OBECNÉ TESTY

Jsou velmi zajímavou součástí přípravy. Pomocí testování si v průběhu roku ověříš svoji všestrannou připravenost pro sportovní trénink. Cvičení, jejichž provedení je podrobně popsáno v tabulce, je třeba při každém testování provádět přesně podle popisu tak, aby jejich výsledky byly dlouhodobě srovnatelné a abys měl možnost sledovat zlepšení nebo zhoršení. V dolní části tabulky je záměrně ponechán prostor pro připsání dalších testů, na kterých se s trenérem domluvíte.

SPECIÁLNÍ TESTY

Slouží k ověřování výkonnosti přímo ve vybraných disciplínách nebo v jejich průpravných variantách, a to opět několikrát v průběhu celého tréninkového roku. Kolonky v této tabulce jsou úmyslně prázdné. Do prvního sloupečku si po domluvě s trenérem zapiš disciplíny nebo testy, které budeš pravidelně provádět v jednotlivých měsících nebo cyklech.

ZÁVODY A VÝSLEDKY

Tabulka ti určitě napomůže v podrobné evidenci výkonnostního růstu. Pokud budeš pečlivě vyplňovat záznamy o závodech nebo soutěžích, budeš mít dobrý přehled o dosažených výkonech v celém roce.

Správné rozcvičení před tréninkem i závodem

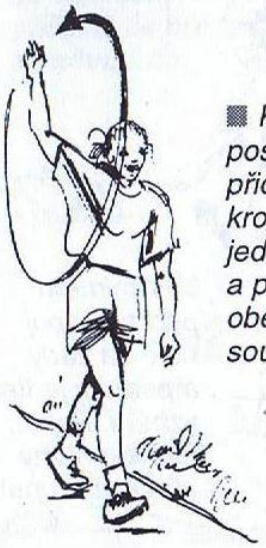
Tvoje tělo může správně fungovat jen po důkladném rozehřátí a rozcvičení. Jen tak můžeš kvalitně trénovat nebo dosáhnout dobrého výkonu v soutěži bez rizika poškození vlastního zdraví.

■ *Začni během do „zapocena".*

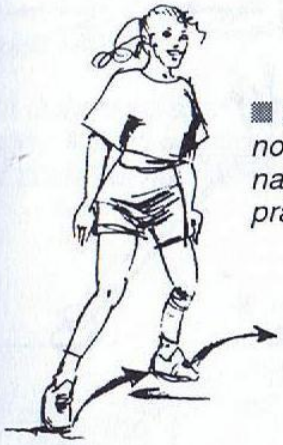




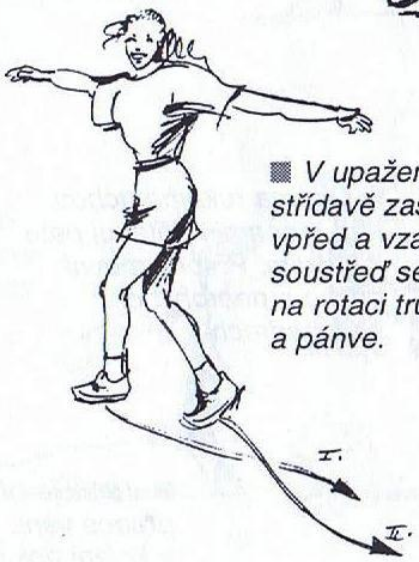
■ *Z běhu přejdi do volného klusu poskočného. Zdůrazni odrazovou práci kotníků a správné běžecké vedení paží.*



■ *Ke klusu poskočnému přidej střídavé kroužení jednou paží a potom oběma současně.*



■ *Při cvalu stranou se soustřeď na odrazovou práci kotníků.*



■ *V upažení střídavě zašlapuj vpřed a vzad, soustřeď se na rotaci trupu a pánve.*

Rozcvičení na místě začni pomalými krouživými pohyby v hlavních kloubech „od hlavy až k patě":



■ *Při kroužení hlavou si založ paže za záda a příliš nezakláněj hlavu.*

■ *Kroužení trupem prováděj bez pohybu boků a pánve.*





■ *Dalším cvikem je kroužení pánví s rukama v bok, kdy je naopak stabilní trup.*



■ *Z důležitých kloubních spojení zbývá ještě koleno a kotník.*

Protažení – blok I

Při protahování se vyvaruj časté chyby začátečníků – švihového provedení cviku. Správné provedení spočívá v pozvolném a plynulém dosažení krajní polohy s výdrží nejméně 6 sekund.

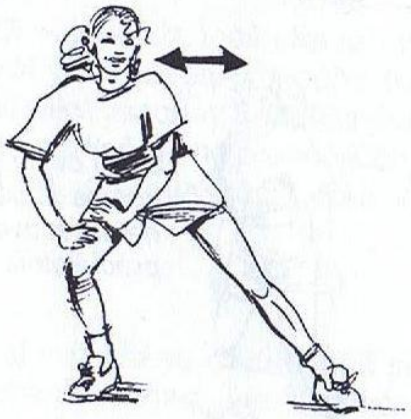


■ *V mírném podřepu spoj ruce za zády a pomalu je tlač vzhůru. Pozor na nesprávný předklon trupu!*



■ *V mírném stoji roznožném vzpaž a spoj ruce. Pomalu se ukláněj, přičemž nepředkláněj trup a neprohýbej se v bedrech.*

■ *Z širokého stoje roznožného přenes pomalu váhu těla na jednu nohu. Obě chodidla zůstávají celou plochou na podložce.*





■ *Oběma rukama uchop nárt a pomalu přitahuj patu k hýždím. Přitom zpevni břicho a neprohýbej se v bedrech.*

■ *Ze stoje přednožného přenes váhu na přední, v koleni pokrčenou nohu. Soustřeď se na tah v zadním lýtku, nezvedej zadní patu od podložky.*



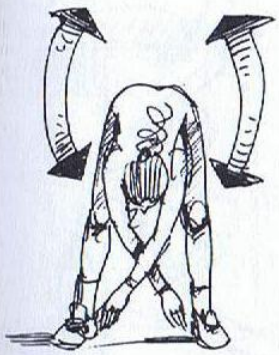
■ *Váhu trupu přenes na pravou nohu a pomalu přitahuj špičku přední nohy k bérci.*



■ *V rovném sedu si opři o zem chodidlo jedné nohy vedle druhého kolena a zatlačuj koleno směrem k podložce.*

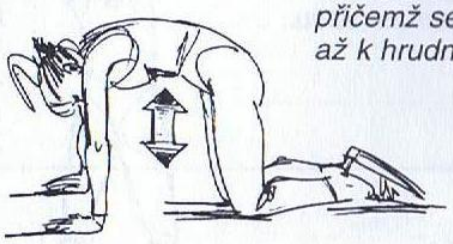


Protažení – blok II



■ *Nádech a výdech prováděj pomalu bez švihu. Hluboký výdech dokonči v dolní pozici.*

■ *Vyhrbení začni předklonem hlavy se současným výdechem, přičemž se brada dostává až k hrudníku.*



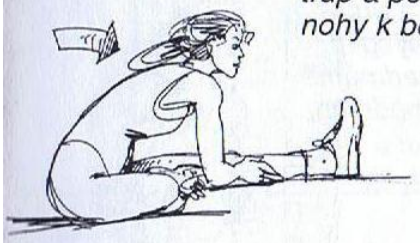


■ *Při pozvolném předklonu nadechuj a soustřeď se na pocit tahu v bedrech.*

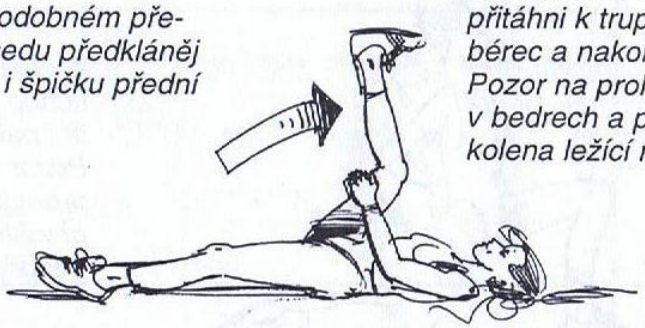


■ *Při cvičení se snaž dosednout až na paty. Přitom nepředkláněj hlavu, ruce zůstávají na místě.*

■ *Ve cviku podobném překážkovému sedu předkláněj trup a potom i špičku přední nohy k bérci.*



■ *V lehu na zádech nejprve přitáhni k trupu stehno potom bérec a nakonec špičku. Pozor na prohýbání v bedrech a pokrčování kolena ležící nohy!*



■ *Jako u předcházejícího cviku přitahuj koleno pomalu k trupu bez odlepení zad a zadní strany druhého kolena od podložky.*





■ *Ramena a záda zůstávají na podložce, pohled směřuje na opačnou stranu než koleno.*



■ *Protažení prováděj za hlubokého výdechu.*



■ *Ve výdechu tlač loket zvolna směrem za hlavu.*



■ *Loket tlač pomalu směrem dolů tak, aby se dlaň dostala mezi lopatky.*

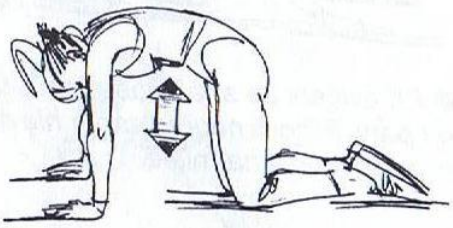


■ *V úklonu vydechuj. Pozor na předklon trupu!*



■ *Spojené ruce za zády tlač pomalu vzhůru. Přitom nepředkláněj hlavu ani trup.*

■ *Vyhrbení začni předeklonem hlavy se současným výdechem. S nádechem opět uvolni a povol.*



■ *Při cvičení mírně „péruj" v bocích. Chybou je předklon trupu a hlavy!*



■ *Oběma rukama uchop nárt a přitahuj patu k hýždím. Pozor na nadměrné prohnutí v bedrech, předklon trupu nebo hlavy!*



■ *V překážkovém sedu za výdechu předkláněj trup a přitahuj špičku přední nohy k bérci.*



■ *V lehu na břiše přitahuj oběma rukama patu k hýždím. Chybou je „kolébka" s nepřiměřeně zdvihnutým kolenem a hlavou.*





■ *V tureckém sedu s rovnými zády odtlačuj plynulým tahem kolena směrem od sebe dolů k podložce.*

DEN / DATUM / POČASÍ PROSTŘEDÍ	OTU 1 ČZ	2 REG	3	TÝDENNÍ ZÁZNAM ČÍSLO TÝDNE:	OD DO:	DATUM KONTROLY:	PODPIS:	poznámky
pondělí			ZO					
			ZN					
úterý			ZO					
			ZN					
středa			ZO					
			ZN					
čtvrtek			ZO					
			ZN					
pátek			ZO					
			ZN					
sobota			ZO					
			ZN					
neděle			ZO					
			ZN					

Zhodnocení týdne:

DEN / DATUM / POČASÍ PROSTŘEDÍ	OTU 1 ČZ	2 REG	3	TÝDENNÍ ZÁZNAM ČÍSLO TÝDNE:	OD DO:	DATUM KONTROLY:	PODPIS:	poznámky
pondělí			ZO					
			ZN					
úterý			ZO					
			ZN					
středa			ZO					
			ZN					
čtvrtek			ZO					
			ZN					
pátek			ZO					
			ZN					
sobota			ZO					
			ZN					
neděle			ZO					
			ZN					

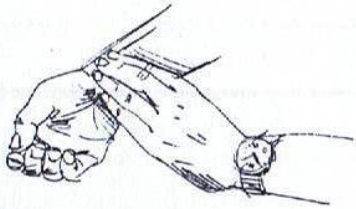
Zhodnocení týdne:

PŘEHLED OBECNÝCH TRÉNINKOVÝCH UKAZATELŮ			
Kód	**Obecné tréninkové ukazatele - OTU**	**Zkratka**	**Vyhodnocení**
1	Celkový čas zatížení	ČZ	minuty
2	Regenerace – protahování	REG	minuty
3	Počet dnů omezení tréninku ze zdr. důvodů / Počet dnů zdravotní neschopnosti	ZO / ZN	dny / dny
4	Počet dnů zatížení	DNY	počet
5	Počet jednotek zatížení	JED	počet
6	Počet závodů / Počet startů	ZÁV / STA	počet / počet

Nauč se měřit tepovou frekvenci!

Stejně jako v klidu i při tréninku je tvé srdce nejvytíženějším svalem. Jako pumpa pracuje neustále bez nároku na vynechání. Rozvod vypuzené krve do dalších důležitých orgánů a svalů nesmí selhat. Každý srdeční stah neboli tep dodává tělu nové palivo – okysličenou krev. Klidová tepová frekvence se pohybuje v průměru kolem 60 až 70 tepů za minutu, při velmi intenzivním tréninku se její hodnota může vyšplhat až ke 200 tepů za minutu. Právě podle počtu tepů za minutu lze velmi dobře posoudit, zda právě trénuješ přiměřeně nebo ne.

Nyní se tedy nabízí otázka, jak tepovou frekvenci správně měřit? Je to celkem jednoduché a jistě to zvládneš. Prvním místem na těle, kde tep většinou bez větších problémů nahmatáš, je vřetenní tepna na zápěstí. Na toto místo přilož čtyři prsty druhé ruky a spočítej počet tepů za 15 vteřin. Čas si můžeš kontrolovat sám na svých hodinkách nebo ti jej odměří kamarád či trenér. Výsledek vynásob čtyřmi a dostaneš počet tepů za jednu minutu. Na druhém obrázku vidíš další vhodný způsob měření tepové frekvence. Je jím oblast dolního srdečního hrotu. V tomto případě dále postupuj jako při měření na zápěstí. Pozor, častou chybou je měření tepové frekvence na krku! Díky určitým fyziologickým zákonitostem to není vhodná metoda. Posledním způsobem měření je použití speciálních hodinek, kterým se také někdy říká sportestery. Ty jsou ovšem vhodnější až pro zkušenější sportovce, kteří si někdy vyhodnocují a řídí trénink sami.





SPECIÁLNÍ TESTY

Test / Datum:	Výsledky testů v jednotlivých cyklech													Nejlepší výkon
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

ZÁVODY A VÝSLEDKY

Datum	Závod	Disciplína	Výkon	Pořadí	Poznámka