



Elektronický tréninkový deník (ETD) pro plavce

základní informace pro uživatele (leden 2020)





Proč se o to zajímat?

- podpora ČSPS pro jednotnou tréninkovou evidenci
- adopce přístupů 21. století a moderních technik řízení sportovního tréninku (práce s daty)
- finanční zátěž řeší ČSPS (**kluby nic neplatí!**)

Co je ETD?

- ETD = elektronický tréninkový deník
- webová **aplikace pro podporu řízení sportovního tréninku:**
- vytváření tréninkových plánů
- evidenci odtrénované zátěže
- kontrolu trénovanosti a plnění plánu
- vyhodnocování tréninku



vzhled prostředí základní analytický výstup

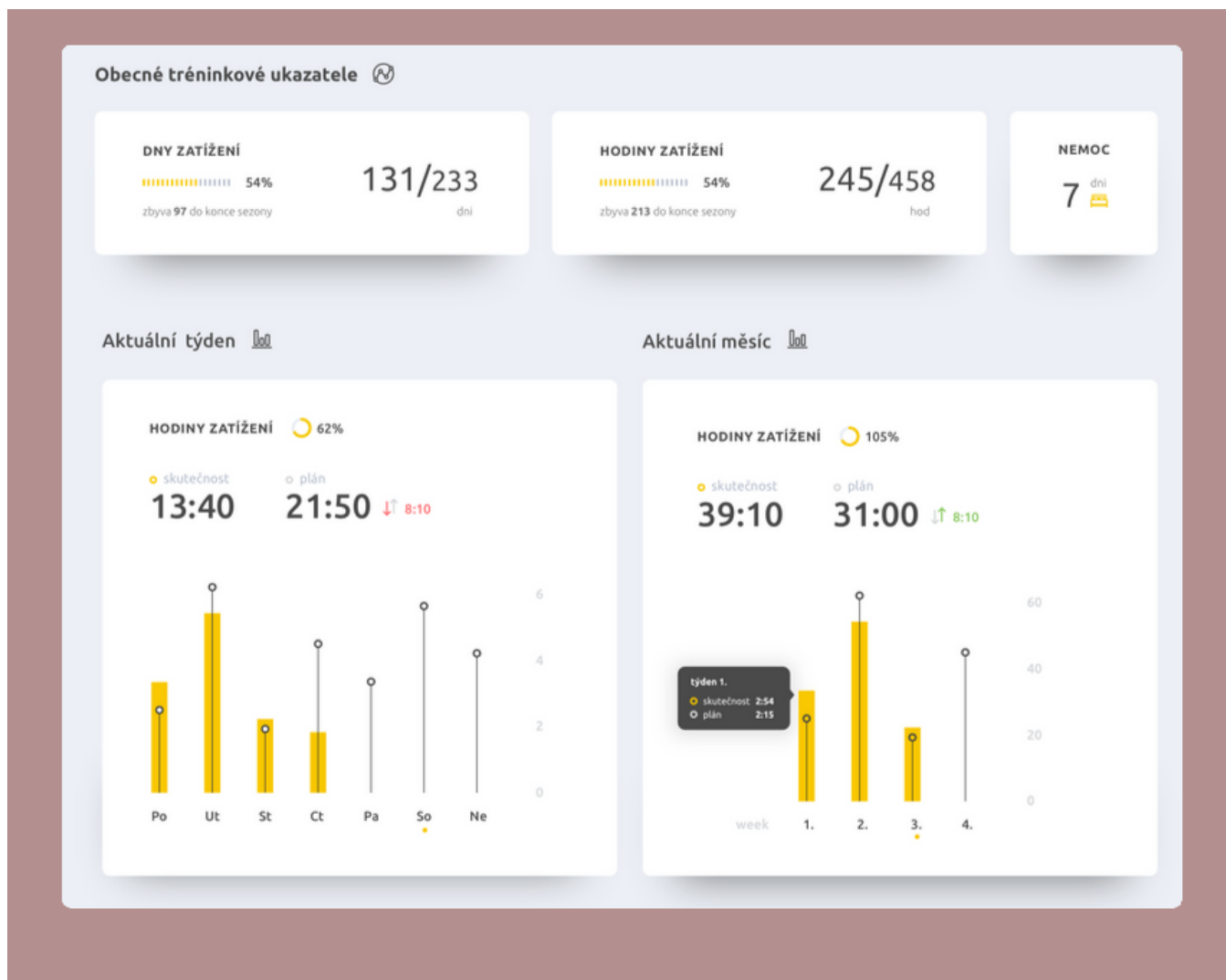
The screenshot shows a web application interface for swimming training analysis. The top navigation bar includes icons for SKUTEČNOST, PLÁN, ROČNÍ PLÁN, ANALYTIKA, and NASTAVENÍ. The main content area is divided into several sections:

- Left Sidebar:** Displays the group name "KL: PKNJ - D1" with 14 athletes listed below it, each with a small profile icon.
- Top Navigation:** Includes a "Týden" button, a "Sezóna" button, a date range selector for "25. 11. - 01. 12. 2019", and a "Kopírovat plán" button.
- Training Schedule:** Shows a detailed view for Monday, 25. 11. 2019, with morning and afternoon sessions.
 - dopoledne:** 300 X, 8x50 K s50"/45", 100 X, 4x200 N HZpl s3:45 (P: 4x150), 10-12x50 R HZpac s50"-1', 5x(3x50 N HZ s1:10, 2x25 HZ souhra svižně s45", dbát na nejlepší techniku), 300 X.
 - odpoledne:** 400 X, 8x25 PZ s30", 200 X, 4x200 N, R, N, Rpac HZ i30", 3x(4x25 HZ MAX, 100 X) s6' ... po sérii i10", i9", i8", cíl PB100, 3x(4x100 PZ s1:50 dlouhé výjezdy, 100 X) s9:30, 4x 8 ostrých kopů pod vodou bez odrazu, doplatat do 25m, s1:30, 200 X.
- Summary Table:** A table showing the distribution of training units across the week.

	po 25. 11.	út 26. 11.	st 27. 11.	čt 28. 11.	pá 29. 11.	so 30. 11.	ne 1. 12.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1			5
JZ VODA	2	1	2	1	1			7
JZ SUCHO	1		1	1				3
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM	03:45	02:10	02:15	02:15	01:30			11:55
PLAV MIN	165	90	135	75	90			09:15
PLAV METRY	7500	4100	7300	3700	4100			26,700
NOHY	1950	600	1700	900	500			5,650
SUCHÁ PŘÍPRAVA	60	40		60				02:40



vzhled prostředí základní analytický výstup

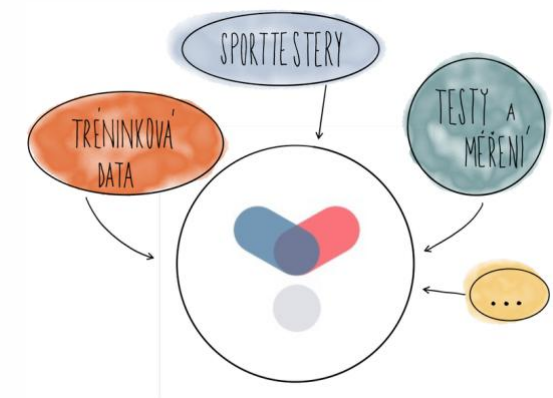




V čem je lepší než papír nebo excel?

Všechny informace o sportovci na jednom místě

- tréninkový plán a jeho plnění (celá historie)
- výsledky ze závodů
- grafy tepové frekvence (a další data ze sporttesterů)
- hodnoty z funkčních vyšetření
- velikost plavek, číslo pasu, kontakt na rodiče, ...
- subjektivní poznámky

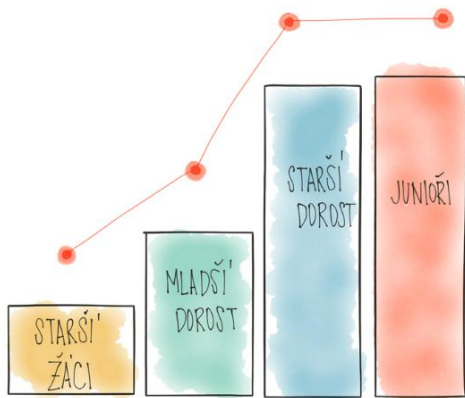




V čem je lepší než papír nebo excel?

Jednoduchá i pokročilá analýza dat

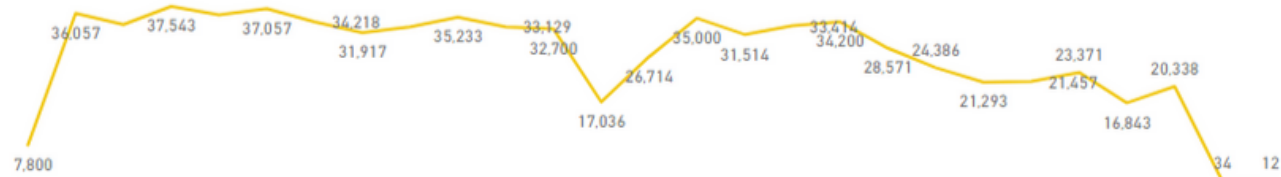
- připravené vizualizace dat pro daného sportovce, skupinu nebo celou věkovou kategorii
- srovnání sportovců v čase a mezi sebou
- grafické vyhodnocování výkonnosti
- identifikace (ne)fungujících vzorců v tréninku
- odhalování příčin (ne)úspěchu
- predikování nemocnosti, ...



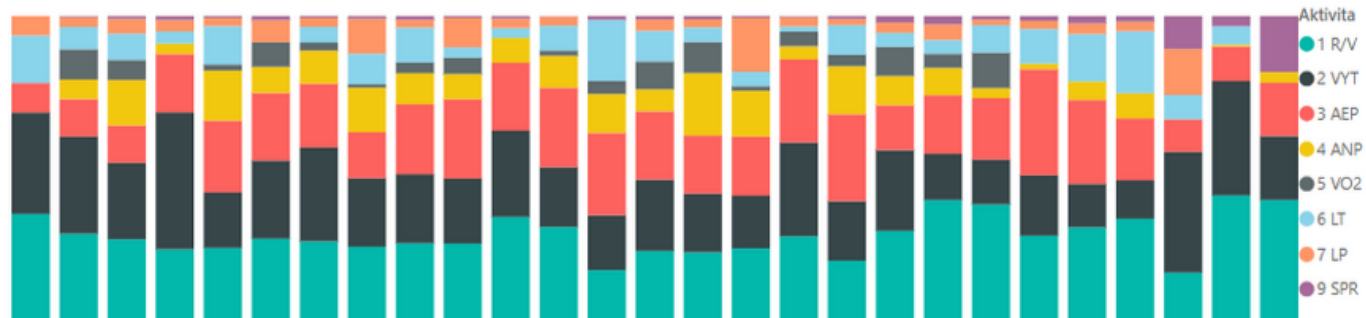


pokročilá analytika sezónní trendy

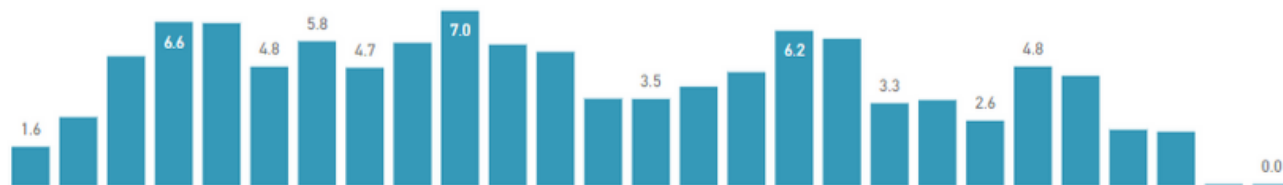
Týdenní objem (m)



Metabolické zóny - složení v %



Nohy (km)



pokročilá analytika a videoanalýza

ME Kodaň 2017 - 200 PZ, 25m

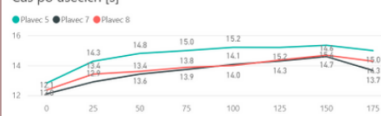
13.-17.12.2017

http://copenhagen2017.microplostiming.com/index_web.php

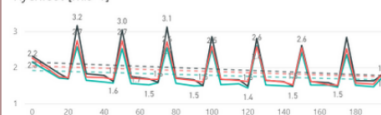
Tabulka vybraných atletů

Atlet	Čas celk.	Average...	Počet záběrů	Average o...
Plavec 7	1:48.92	2.29	57	42.26
Plavec 8	1:50.72	2.14	60	44.55
Plavec 5	1:57.79	2.29	58	39.47

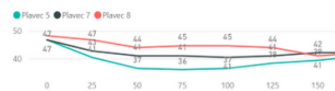
Čas po úsecích [s]



Rychlost [m.s-1]



Záběrová frekvence



Počet záběrů



Délka 1 záběrového cyklu [m]



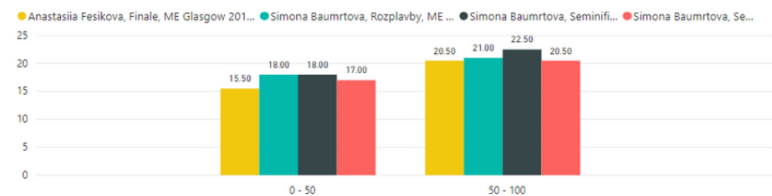
Počet kopů po startu/obrátkce



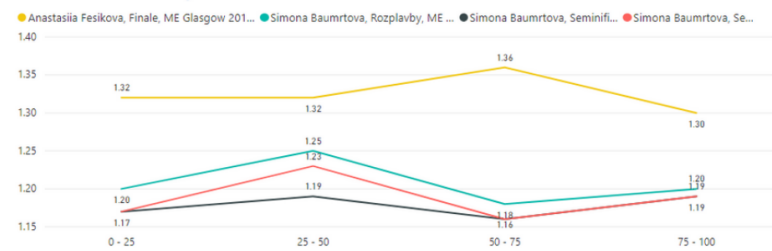
Vzdálenost do protnutí hladiny [m]



Počet záběrových cyklů



Doba trvání záběr. cyklu





V čem je lepší než papír nebo excel?

Bezpečnost a dostupnost dat

- každý vidí jen to, co má
- všechna data jsou zálohována
- informace jsou vždy aktuální a dostupné z libovolného zařízení připojeného k internetu

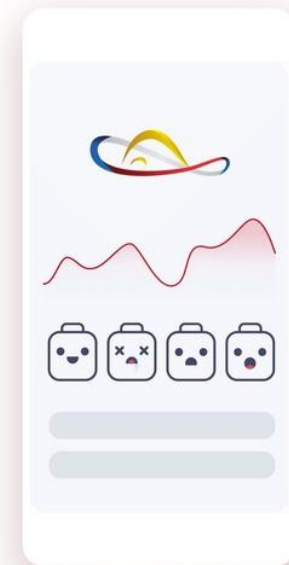




V čem je lepší než papír nebo excel?

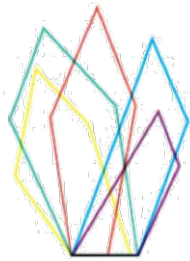
Moderní řešení přizpůsobené na míru plavání

- aplikace vyvinutá podle aktuálních technologických trendů
- specificky upravená podle požadavků ČSPS
- přístupné z notebooků, tabletů i mobilních telefonů
- pro sportovce přizpůsobená mobilní aplikace \xrightarrow{SO} ON
- kontinuální vývoj a přidávání nových funkcionalit





ETD používají sportovci a trenéři všech tří rezortů ...



OLYMP
CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA





... a několika svazů



**AUTOKLUB
ČESKÉ REPUBLIKY**

