

2011

System fungování  
DENIKTRENERA.cz - verze DT1



Jan Buk

DENIKTRENERA.cz

12.1.2011

## Obsah

REGISTRACE a LICENCE .....	4
PRÁCE S DENÍKEM .....	4
1. ŘÁDEK MENU DENÍKU .....	4
KLUBY .....	4
DENÍKY .....	4
2. ŘÁDEK MENU DENÍKU - ZÁZNAMY SEZÓNY „MAKROCYKLU“ .....	5
TITULNÍ STRANA.....	5
SEZÓNA.....	5
ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN.....	5
SEZNAM HRÁČŮ .....	5
OSOBNÍ KARTA HRÁČE .....	6
PLÁN ZATÍŽENÍ.....	6
SOUHRNY .....	6
<i>MISTROVSKÉ ZÁPASY</i> .....	6
<i>PŘÁTELSKÉ ZÁPASY</i> .....	7
<i>VŠECHNY ZÁPASY</i> .....	7
VYHODNOCENÍ .....	7
TESTY .....	7
3. ŘÁDEK MENU DENÍKU .....	7
4. ŘÁDEK MENU DENÍKU .....	7
TRÉNINKOVÝ PLÁN .....	8
TRÉNINKOVÝ PLÁN → EVIDENCE ZATÍŽENÍ TÝDNE „MIKROCYKLU“ .....	8
TRÉNINKOVÝ PLÁN →EVIDENCE DOCHÁZKY .....	8
ZATÍŽENÍ OBDOBÍ „MEZOCYKLU“ .....	9
SEZNAM HRÁČŮ V OBDOBÍ „MEZOCYKLU“ .....	9
DOCHÁZKA V OBDOBÍ „MEZOCYKLU“ .....	9



ROZPIS UTKÁNÍ .....	9
<i>ROZPIS UTKÁNÍ</i> - PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ .....	10
<i>ROZPIS UTKÁNÍ</i> - UDÁLOSTI UTKÁNÍ .....	10
<i>ROZPIS UTKÁNÍ</i> - STATISTIKY UTKÁNÍ .....	10
<i>ROZPIS UTKÁNÍ</i> - HODNOCENÍ UTKÁNÍ.....	10
VYHODNOCENÍ OBDOBÍ „MEZOCYKLU“ .....	10



## REGISTRACE a LICENCE

Pokud chcete deník používat, musíte se nejprve **ZAREGISTROVAT** (vyberte si přihlašovací jméno a zvolte heslo).

Po zaregistrování vám bude zaslán potvrzovací email.

*První měsíc získáte ZDARMA plnou PROFI verzi deníku.*

*Po uplynutí měsíční licence budete vyzváni k zakoupení licence k Deníku Trenéra nebo bude rozsah využití funkcí deníku omezen na verzi BASIC.*

**LICENCE:** zakoupením licence trenér získá možnost plánování, evidence a vyhodnocování tréninkového procesu (**vedení jednoho deníku**) pro **jeden klub a jedno jeho družstvo po dobu 365 kalendářních dnů** (sezónu).

Pro vstoupení do deníku zadejte vaše přihlašovací jméno a heslo, které jste si vybrali při první registraci.

Základní informace o funkcích deníku naleznete také v **NÁPOVĚDĚ**, kterou zobrazíte z úvodní stránky deníku.

## PRÁCE S DENÍKEM

Deník se skládá ze čtyřřádkového menu, které je chronologicky sestaveno dle postupu práce v deníku

### 1. ŘÁDEK MENU DENÍKU

#### KLUBY

BASIC / SEMI / PROFI

Každý trenér, který se po zaregistrování přihlásí pod svým uživatelským jménem pomocí zvoleného hesla, bude přímo odkázán na první řádek menu deníku.

Pokud trenér vstoupí do deníku poprvé, bude muset **nejprve založit klub**, klepnutím na ikonu „KLUBY“ a tlačítko „Vložit nový klub“. Zde trenér vloží požadované informace o klubu jako je jeho název, adresa, webové stránky, emailová adresa, telefonní kontakt, jména sponzorů, název stadionu, klubové barvy, jména vedení a kde bude moci vložit také logo svého klubu. Pro uložení informací o klubu stiskněte tlačítko „ULOŽIT“.

Každý trenér může v rámci jedné roční licence editovat deník pro jeden klub a jedno družstvo.

**Poznámka:** Pokud trenér změní klub, ve kterém trénuje v průběhu sezóny, ve které má zakoupenou licenci, musí kontaktovat poskytovatele služby, který mu po dohodě umožní založit nový klub pro editaci deníku (uzamkne deník klubu, ve kterém trenér skončil a umožní založení nového klubu a nového deníku).

Pokud trenér trénuje více družstev v jednom klubu, a chce pro tyto družstva vést deníky, musí kontaktovat poskytovatele služby, pro zakoupení klubové licence.

Pokud se vedení klubu rozhodne svým trenérům zakoupit licence k vedení deníku (více jak dvě licence), kontaktujte také poskytovatele služby pro získání klubové slevy.

**Pozor:** pokud v této sekci deníku odstraníte klub (vymažete jej), současně tímto vymažete a ztratíte data editovaná v deníku pro družstvo v tomto klubu.

#### DENÍKY

Poté co trenér založí klub, musí **založit DENÍK**, pro družstvo, které v dané sezóně vede. Deník trenér založí klepnutím na ikonu „DENÍKY“ a klepnutím na tlačítko „Vložit nový deník“. Pro zakládání deníku trenér vybere klub, vloží název družstva, soutěže a dále uvede ročník. Dále pak vloží členy realizačního týmu, se kterým bude v dané sezóně spolupracovat. Pro uložení nového deníku stiskněte tlačítko „ULOŽIT“.

**Poznámka:** pokud trenér odstraní deník pomocí příkazu „odstranit“, zároveň tak ztratí veškeré údaje a záznamy, které v deníku editoval!

Pokud trenér vstupuje do deníku podruhé a při každém dalším přihlášení, bude vždy zaveden na první řádek menu deníku, odkud bude moci začít editovat vytvořený deník. Vybráním deníku (klepnutím na tlačítko „vybrat“ vedle odpovídajícího deníku) se pod prvním řádku menu zobrazí název vybraného deníku a dále se rozbalí druhý řádek menu deníku, ve kterém bude moci trenér editovat další informace.

Při každém přihlášení do deníku se v prvním řádku menu deníku zobrazí vždy jméno přihlášeného uživatele a počet přihlášení tohoto uživatele.

První řádek menu deníku také obsahuje tyto ikony:

**TISK:** pomocí této záložky můžete vytisknout aktuálně zobrazenou tabulku deníku.



**POZOR: doporučujeme všem trenérům, aby si před vytisknutím zkontrolovali a upravili vzhled tabulky pomocí příkazu NÁHLED (pravé tlačítko myši → NÁHLED! Některé tabulky vypadají lépe, když se tisknou na ŠÍRKU!!**

**Pro veřejnou publikaci dokumentů na webech doporučujeme převést tiskový výstup tabulky do PDF.**

**NÁPOVĚDA:** pod touto ikonou zobrazíte krátkou nápovědu

**MŮJ ÚČET:** pod touto ikonou můžete zobrazit a upravit své osobní a přihlašovací údaje

**ODHLÁSIT:** klepnutím na tuto ikonu se odhlásíte z deníku

## 2. ŘÁDEK MENU DENÍKU - ZÁZNAMY SEZÓNY „MAKROCYKLU“

Druhý řádek menu deníku se zobrazí po vybrání sezóny a zobrazuje aktivní ikony pro editaci záznamů ročního cyklu „sezóny=makrocyklu“. Funkce jednotlivých ikon jsou popsány dále. Trenér se do jednotlivých částí deníku dostane jednoduchým klepnutím na ikony zobrazené v tomto řádku.

### TITULNÍ STRANA

BASIC / SEMI / PROFI

Po klepnutí na tuto ikonu se zobrazí stránka obsahující informace o klubu a sezóně „úvodní stránka Deníku Trenéra“. Tato stránka slouží jako informativní, needituje se, kopírují se do ní data vložená při zakládání klubu a sezóny! Trenér z této stránky může také posílat emaily svým kolegům. Pokud chce trenér dodatečně upravovat jednotlivé informace o klubu či sezóně, musí použít ikonu v prvním řádku menu deníku „KLUBY“ nebo „SEZÓNY“.

### SEZÓNA

BASIC / SEMI / PROFI

Teoretická příprava na sezónu slouží jako výchozí dokument pro následující sezónu. Trenér by v ní měl detailně specifikovat úkoly a zaměření jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Dále by měl obsahovat stručnou charakteristiku družstva, měl by vystihovat hlavní výchozí údaje z minulého roku, dále také cíle a úkoly na rok následující. Další části ročního plánu, jako je kalendář tréninků a soutěží spolu s jejich definicemi je součástí dalších sekcí deníku.

### ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

BASIC / SEMI / PROFI

Po klepnutí na tuto ikonu se rozbalí šablona, ve které trenér naplňuje kalendář sezóny „makrocyklu“ do jednotlivých období „mezocyklů“ a to tak, že vybere názvy jednotlivých období a zadá pro ně data jejich začátků a konců. **JEDNOTLIVÁ OBDOBÍ MUSÍ ZAČÍNAT VŽDY V PONDĚLÍ A KONČIT VŽDY V NEDĚLI. Pokud tedy období začíná mistrovským utkáním v sobotu, měl by trenér evidovat předcházející pondělí trénink, jako první trénink v hlavním období.** Poté co trenér uloží vložené záznamy, automaticky se zobrazí doba trvání každého období (počet dní). Po uložení musí trenér v dalším sloupci „aktivní“ zaškrtnout ta období v roce, se kterými bude chtít aktivně pracovat (je pravděpodobné, že během dovolené nebude chtít vést evidenci, a tak tato období nezaškrtně, nebo je v ročním tréninkovém plánu vůbec nebude vybírat). Pro aktivní (zaškrtnuté) období se následně vytvoří třetí řádek menu deníku, kde budou vypsány názvy všech aktivních období v deníku.

### SEZNAM HRÁČŮ

BASIC / SEMI / PROFI

Po klepnutí na tuto ikonu se zobrazí šablona, ve které trenér vypracuje seznam hráčů, se kterými bude v průběhu sezóny pracovat. Při prvním zadávání hráčů do seznamu se objeví prázdná tabulka. Klepnutím na tlačítko „Přidej hráče“ se aktivuje funkce pro vkládání nových či dalších hráčů. V tomto seznamu je hráči přiděleno jeho číslo, pod kterým je evidován v celém deníku, a také automaticky převáděn do všech seznamů používaných v trenérském deníku. Trenér do seznamu zadá informace o hráči jako ČÍSLO, PŘÍJMENÍ, JMÉNO, ROK NAROZENÍ, POST, VÝŠKU, VÁHU, NOHU, TELEFON a EMAIL. Po uložení těchto informací se hráči vytvoří OSOBNÍ KARTA, do které bude trenér moci vstoupit přes tlačítko „OTEVŘÍT“ ve sloupci „KARTA“, na pravém okraji seznamu hráčů a kde bude moci doplnit další údaje o hráči.

**POZOR: V seznamu na hlavní stránce deníku by měli být evidováni všichni hráči, kteří se zúčastní tréninkového procesu v průběhu celé sezóny.** Pokud byli někteří hráči pro určité období z kádrů vyřazeni, trenér má možnost je nezařadit do seznamů pro jednotlivá období, a to tak, že je jednoduše pro dané období v seznamu neoznačí „nezaškrtně“ (ve sloupcích s názvy období na pravé straně seznamu) a ti hráči se tedy nebudou v seznamech vybraných období zobrazovat, ale v celkovém seznamu ročního plánu budou ti hráči stále zobrazení. Trenér tak získá přehled o všech hráčích, se kterými v průběhu sezóny pracoval. Pro doplnění a evidenci dalších údajů o hráči se používá „OSOBNÍ KARTA HRÁČE“. Trenér může také využít funkci „FILTRU“ pomocí které si může seznam a pořadí hráčů řadit dle Příjmení, Jména, Data narození, Postu .....Jednoduše klikne v hlavičce tabulky na údaj, podle kterého chce tabulku a údaje v ní seřadit.

**Zkratky období: PLO = přípravné letní období**

**HPO = hlavní podzimní období**

**PřeZ = přechodné zimní období**



**PZO = přípravné zimní období**

**HJO = hlavní jarní období**

**PřeL = přechodné letní období**

**DOV = dovolená**

## OSOBNÍ KARTA HRÁČE

SEMI / PROFI

Do osobní karty hráče trenér vstoupí pomocí tlačítka „Otevřít“ a to z každého seznamu hráčů v deníku. V osobní kartě trenér doplní další údaje o hráči, ale jsou do ní také automaticky převáděna data z jiných tabulek, které jsou součástí deníku. Informace jako PREFEROVANÁ NOHA, VÝŠKA, VÁHA, ADRESA a EMAIL může trenér u všech hráčů doplnit, pokud je nezadal při první editaci seznamu, stejně tak jako informace o zákonném zástupci (v případě, že se jedná o nezletilého hráče). BMI a VĚK hráče se vypočítají automaticky dle vložených údajů. SOUHRNNÉ HODNOTY a TESTOVANÉ KONDIČNÍ A SILOVÉ SCHOPNOSTI se budou automaticky převádět z statistických tabulek, které jsou součástí deníku. Trenér bude mít o každém hráči přehledné souhrnné informace k dané sezóně, a bude tak moci sledovat i jeho progresi v rámci dlouhodobější spolupráce. Vybrané souhrnné informace, které se budou z ostatních tabulek deníku automaticky převádět do osobní karty hráče, jsou základní statistické informace, které jsou pro trenéra vypovídající v souvislosti s hodnocením sportovního výkonu hráče v daném sportovním odvětví. TESTOVANÉ KONDIČNÍ A SILOVÉ SCHOPNOSTI budou do osobní karty hráče převáděny z tabulky „TESTY“, a to pro všechny realizované testy v průběhu sezóny. Pro testované schopnosti jsme vybrali pět kondičních schopností, které jsou pro vyhodnocení sportovního výkonu hráče fotbalu vypovídající. Ve spodní části karty jsou opět pole pro editaci poznámek o samotném hráči, a také o jeho zdravotním stavu, které trenér vkládá do karty hráče ručně. Z osobní karty hráče může trenér poslat přímo email hráči nebo zákonnému zástupci hráče. V rámci deníku je pro každého hráče vytvořena jen jedna osobní karta, která je přístupná ze seznamů jednotlivých období či ročního plánu. Každá tato karta obsahuje informace editované v průběhu celé sezóny. Trenér může také ke každému hráči vložit fotografii.

## PLÁN ZATÍŽENÍ

PROFI

Další ikona ve druhém řádku menu deníku zavede trenéra na souhrnnou tabulku zatížení celé sezóny. Hodnoty do této tabulky jsou automaticky převáděny z tabulek „zatížení období „mezocyklů“, ve kterých si trenér na začátku každého období naplánuje rozvržení zatížení, a do kterých se následně převádějí hodnoty z tabulky „ZATÍŽENÍ TÝDNE“, v níž trenér rozepisuje naplánované zatížení pro dané období „mezocyklus“ do jednotlivých tréninkových jednotek, a do které také následně zapisuje skutečnou odtrénovanou zátěž. Tabulka „ZATÍŽENÍ MAKROCYKLU“ tak poskytuje přehled o tom, co si trenér naplánoval, a co s družstvem skutečně odtrénoval v průběhu celého roku. Z tabulky se trenér snadno přesvědčí o tom, jakou specifickou zátěž například v některém z období vynechal, nebo naopak, které se věnoval příliš. Na základě těchto informací bude schopen při plánování nadcházející sezóny vypracovat kvalitnější tréninkový plán. Bude schopen vyhodnotit dosažené výsledky družstva na základě skutečně odtrénovaných hodnot a v případě, že s družstvem bude pracovat i v nadcházející sezóně, bude moci „dotrénovat“ to, co v minulé sezóně zanedbal. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek.

## SOUHRNÝ

SEMI / PROFI

Pod tímto odkazem trenér nalezne přehledné souhrny hráčů i celého týmu, rozdělené dle druhu zápasů a jednotlivých období.

## MISTROVSKÉ ZÁPASY HRÁČI

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení jednotlivých hráčů v mistrovských zápasech odehraných během dvou hlavních období (podzim, jaro) a celkový souhrn mistrovských zápasů za sezónu. Kliknutím na vybrané období si může trenér prohlédnout dosažené výsledky hráčů v tomto období.

**POZOR:** opět zde existuje funkce **FILTR**, pomocí které může trenér zobrazovat pořadí hráčů dle různých hodnot (kliknutím na název hodnoty v hlavičce tabulky). *Tato tabulky by mohla být součástí výstupu na webových stránkách klubu.*

## TÝM

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení celého týmu v mistrovských zápasech odehraných během dvou hlavních období (podzim, jaro) a celkový souhrn mistrovských zápasů za sezónu. Tato tabulky by mohla být součástí výstupu na webových stránkách klubu.

*Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek ve čtvrtém řádku menu deníku a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat.*



## PŘÁTELSKÉ ZÁPASY

### HRÁČI

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení jednotlivých hráčů ve všech přátelských zápasech odehraných během všech období a celkový souhrn přátelských zápasů za sezónu.

### TÝM

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení celého týmu ve všech přátelských zápasech odehraných během všech období a celkový souhrn přátelských zápasů za sezónu.

*Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek ve čtvrtém řádku menu deníku a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat.*

## VŠECHNY ZÁPASY

### HRÁČI

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení jednotlivých hráčů ve všech zápasech odehraných během sezóny (mistrovské i přátelské).

### TÝM

Pod tímto odkazem trenér nalezne souhrnné tabulky hodnocení celého týmu ve všech zápasech odehraných během sezóny (mistrovské i přátelské).

*Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek ve čtvrtém řádku menu deníku a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat.*

## VYHODNOCENÍ

BASIC / SEMI / PROFI

Posledním krokem při vyhodnocování uplynulé sezóny by mělo být vypracování slovního hodnocení, ve kterém by trenér měl, podobně jako u slovního hodnocení mezocyklu, na základě shromážděných informací vyhodnotit uplynulou sezónu. Z tohoto hodnocení by měl následně vycházet i při plánování sezóny nadcházející. Součástí hodnocení by mělo být také subjektivní hodnocení výkonu družstva, vyhodnocení dosažených výsledků v porovnání s plánovanými výsledky, vyzdvižení silných i slabých stránek družstva, nejlepších hráčů atd. Do této sekce deníku se trenér dostane klepnutím na název ikony „Vyhodnocení“, která je poslední ikonou druhého řádku menu deníku.

## TESTY

SEMI / PROFI

Odkaz na tabulku s testy je zařazen na druhém řádku menu deníku, protože testy provádíme vícekrát v průběhu makrocyklu i mezocyklu, a proto je snadnější, když má trenér k tabulce testů přístup přímo z hlavního menu. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do tréninkových plánů jednotlivých období (zkratka TT). A trenér ručně doplňuje hodnoty naměřené během testování. Hodnoty z těchto testů jsou automaticky převáděny do osobní karty hráčů. V testech si můžete, kromě předvolených disciplín, zakládat vlastní disciplíny.

**POZOR:** pro to, abyste mohli editovat záznamy do tabulky TESTY musíte nejdříve v Tréninkovém plánu ve sloupci DRUH z rozbalovacího menu vybrat zkratku TT=testy a to pro datum, ve kterém chcete testy provádět. Poté se Vám v tabulce TESTY vytvoří sloupce pro editaci záznamů pro testy prováděné ve vámi stanovený den.

## 3. ŘÁDEK MENU DENÍKU

BASIC / SEMI / PROFI

Počet ikon s názvy období „mezocyklů“, ve třetím řádku menu deníku, se vygeneruje na základě zaškrtnutých aktivních období v tabulce „Roční tréninkový plán“. Klepnutím na tyto ikony se v menu deníku rozbalí ČTVRTÝ ŘÁDEK MENU DENÍKU, ze kterého se trenér může přesměrovat na práci s tréninkovými plány, může zde vytvářet přípravy, hodnocení utkání a statistiky, jak tréninkové, tak i zápasové činnosti. Období, která v ročním tréninkovém plánu nezaškrtnete jako aktivní, nebudou ve třetím řádku menu deníku zobrazena.

## 4. ŘÁDEK MENU DENÍKU

Z tohoto řádku může trenér jednoduše a přehledně vstupovat do jednotlivých částí deníku pro editaci záznamů v tabulkách vybraného období. Funkce jednotlivých ikon čtvrtého řádku jsou popsány níže.



## TRÉNINKOVÝ PLÁN

BASIC / SEMI / PROFI

Trenér v předchozích krocích naplánoval data začátků a konců jednotlivých období, vytvořil seznam hráčů a vypracoval teoretickou přípravu na sezónu. Dalším důležitým krokem v práci trenéra je vytvoření tréninkového plánu pro každé období. Podle dat zadaných v ročním tréninkovém plánu se automaticky vygeneruje šablona tabulky „TRÉNINKOVÝ PLÁN“, ve které již budou zobrazena data, dny a čísla týdnů pro dané období.

Tato tabulka je jedním z hlavních pracovních nástrojů deníku. Hlavička tabulky a kalendář se doplňují automaticky. Trenér v této tabulce doplňuje **DRUH** činnosti (V=volno, TJ=tréninková jednotka, PU=přátelské utkání, MU=mistrovské utkání a TT=testy). Vybrat druh činnosti může trenér po rozbalení nabídky v daném poli každého dne. **ČÍSLO** k těmto činnostem doplňuje trenér ručně a to postupně pro každý druh činnosti v rámci celoročního plánu. Trenér dále doplní **ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY**, a to buď slovně, nebo pomocí zkratk. Dále je třeba doplnit **MÍSTO A ČAS** tréninku. Pro náš deník jsme zvolili dvě fáze tréninků denně a to vzhledem k výjimečnosti vícefázových tréninků u sportovních her. Pokud trenér potřebuje trénovat vícefázově, uvede do kolonky „ČÍSLO“ dvě po sobě jdoucí čísla (např. 5–6), vyjadřující dvě fáze tréninku.

Z této tabulky může trenér dále evidovat docházku hráčů na každou tréninkovou jednotku „D“, **ZATÍŽENÍ TÝDNE** a nebo **DOCHÁZKU CELÉHO TÝDNE**. Na tyto tabulky bude trenér převeden po kliknutí na šipky v odpovídajícím řádku a sloupci tabulky. Funkce a práce s těmito tabulkami jsou popsány v dalším bodě.

## TRÉNINKOVÝ PLÁN →

### EVIDENCE ZATÍŽENÍ TÝDNE „MIKROCYKLU“

PROFI

Tato tabulka se vygeneruje na základě dat zadaných do tréninkového plánu a to automaticky. Automaticky se do této tabulky převedou hodnoty ČÍSLO TJ, DATUM, MÍSTO A ČAS. Dále se v tabulce automaticky, na základě hodnot zadaných do TRÉNINKOVÉHO PLÁNU vygenerují hodnoty DNY ZATÍŽENÍ (v případě týdenního plánu je vždy „1“ a pokud trenér vybere V-volno, zobrazí se nula), POČET TRÉNINKŮ a POČET UTKÁNÍ v daném týdnu. Pole TRÉNINKOVÉ HODINY vyjadřuje objem zatížení v dané tréninkové jednotce (v hodinách), který trenér zadá pro jednotlivá cvičení ve vybrané tréninkové jednotce. Pole HODINY ZATÍŽENÍ vyjadřuje součet odtrenovaných hodin a hodin zatížení v utkání (v případě, že se v jednom dni trénuje i hraje, pro každé utkání počítáme 1,5 hodiny). **V plánu zatížení počítáme vždy s hodnotou uváděnou v hodinách, což znamená, že pro tréninkové jednotky, hodnota 0,1 vyjadřuje 6 minut zatížení.**

**POZOR: S těmito tabulkami týdenního zatížení by trenér měl pracovat až poté, co vyplní tabulku „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, která se automaticky vygeneruje také z tréninkového plánu.**

Horní řádek tabulky „ZATÍŽENÍ MIKROCYKLU (týdne)“ bude posléze zobrazovat časové dotace, které trenér zapsal do týdenního plánu v tabulce PLÁN ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU a dolní řádek „ZBÝVÁ NAPLÁNOVAT“ bude po zapsání jednotlivých časových dotací ke konkrétním tréninkovým jednotkám zobrazovat časovou dotaci (objem), která po využití v jednotlivých tréninkových jednotkách trenérovi zbývá, pro danou činnost uvedenou ve sloupci, pro další tréninky v týdnu „mikrocyclu“. Nejspodnější řádek „SKUTEČNOST“ zobrazuje součet časových dotací, které trenér zapsal do druhých řádků u jednotlivých dní v mikrocyclu, jako skutečně odtrenované. Hodnoty z tohoto řádku se následně převádějí do tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“, kde se zkopírují do druhého řádku daného mikrocyclu, kde může trenér přehledně zjistit, jak moc se v tréninku odchýlil od naplánovaných hodnot a následně tak může zareagovat změnou plánu pro následné mikrocyclu.

Další část tabulky, do které trenér zapisuje časové dotace pro určitou míru specifčnosti tréninku je rozdělena do tří částí. V první části trenér zapisuje časovou dotaci pro činnosti „ROZCVIČENÍ“ „REGENERACE A KOMPENZACE“ a „TESTY“. Druhá část tabulky je zaměřena na kondiční trénink, tedy trénink, který není pro dané sportovní odvětví specifický – v našem případě můžeme mluvit o tréninku „bez míče“. Kondiční trénink máme rozdělený na trénink schopností vytrvalostních: „obecná=O2“, „smíšená=SM“ a „rychlostní=ATP“ a na trénink schopností „silových“, „rychlostních“ a na rozvoj „obratnosti“. Časové dotace kondičního tréninku jsou následně sečteny a použity v posledním sloupci tabulky pro vyjádření poměru kondičního a herního tréninku v dané tréninkové jednotce, mikrocyclu a následně i mezocyclu. Poslední část tabulky je zaměřena na trénink herní, tedy trénink specifický – v našem případě můžeme hovořit o tréninku „s míčem“. Přidělené časové dotace k jednotlivým specifickým činnostem jsou následně také sčítány a použity pro vyjádření poměru Kondiční vs. Herní trénink. Herní trénink jsme rozdělili na tři části a to na „PRŮPRAVNÁ“ a „HERNÍ“ cvičení a na „NÁCVIK“. Průpravná cvičení probíhají ve třech intenzitách, stejných jako pro rozvoj vytrvalostních schopností. Herní cvičení probíhají ve třech intenzitách a to ALA, SM a O2. Nácvik nemá, pro naše potřeby, specifikovanou míru intenzity cvičení. Toto rozdělení tabulky je provedeno především proto, že trenéři v trenérské praxi používají jak nespecifické, tak i specifické metody rozvoje určitých schopností sportovců. Výsledný poměr trenérovi ukáže, jaký způsob trenérské práce využívá, zda nespecifický či specifický. Tyto tabulky vychází z tabulek, které ve své praxi používá profesionální trenér pan PhDr. Milan Bokša. Tabulky byly pro potřeby deníku částečně přizpůsobeny, ale jejich význam zůstal nezměněn.

## TRÉNINKOVÝ PLÁN → EVIDENCE DOCHÁZKY

BASIC / SEMI / PROFI

Tabulka pro evidenci docházky je další tabulkou, se kterou musí trenér pracovat a ručně ji vyplňovat. Do tabulky evidence docházky trenér vstoupí z tabulky „TRÉNINKOVÝ PLÁN“. Trenér může evidovat docházku po tréninkových jednotkách, kliknutím na „D“ v řádku každé jednotky, nebo po týdenních cyklech, kliknutím na šipku



v posledním sloupci každého týdne. Do tabulky docházky se automaticky převedou všechny hráči z aktuálního seznamu pro dané období, a také všechna data a čísla tréninkových jednotek a utkání. V docházce se eviduje nejen účast na jednotlivých trénincích, ale také účast na utkáních. Docházku evidujeme dle několika příznaků výběrem z rozvíracího menu, které je k dispozici u každého políčka: „+“=účast; „+Z“=účast se zraněním (individuální či omezený trénink); „-O“=omluvená absence, „-N“=neomluvená absence, „-Z“=absence pro nemoc/zranění. Pro vyhodnocování sportovního výkonu se v deníku pracuje jen s procentuální docházkou hráče v daném období. Hodnoty z této tabulky jsou následně převáděny do tabulky „DOCHÁZKA“, která je generována automaticky a je přístupná ve čtvrtém řádku menu deníku. Tato tabulka slouží pro přehledné zobrazení aktuální docházky hráčů v daném období.

## ZATÍŽENÍ OBDOBÍ „MEZOCYKLU“

PROFI

Tabulka ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU slouží trenérovi k tomu, aby si naplánoval a rozložil zatížení v jednotlivých týdnech daného mezocyklu. Tabulka se opět vygeneruje automaticky na základě tabulek „ZATÍŽENÍ TÝDNE“ a **trenér by měl zatížení období „mezocyklu“ začít plánovat právě v této tabulce a až posléze se věnovat plánování zatížení v mikrocyklech.** Pro každý týden v období se vygenerují dva řádky a počet těchto „dvořádků“ odpovídá počtu týdnů nadefinovaných pro daný mezocyklus v tabulce „TRÉNINKOVÝ PLÁN“. Trenér má v tomto případě možnost editovat data pouze do prvního řádku, kam píše plánované hodnoty časových dotací pro rozvoj určitých schopností hráče, a které se následně převedou do hlavního řádku mikrocyklu, ze kterého se následně odečítají časové dotace při plánování zatížení mikrocyklu. Druhý řádek slouží pro hodnoty skutečně odtrénované, které se do této tabulky převádějí automaticky z tabulek zatížení týdenních plánů „mikrocyklů“, ve kterých má trenér možnost editovat odtrénovanou skutečnost. Po konci daného období má tedy trenér přehledný souhrn toho, co si naplánoval na začátku období, a toho, co v daném období skutečně odtrénoval. Do tabulky „ZATÍŽENÍ MEZOCYKLU“ se automaticky převedou i počty TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK a UTKÁNÍ a trenér tedy následně musí doplnit plány pro časové dotace rozvoje jednotlivých schopností. Jak již bylo zmíněno výše, trenér pracuje s hodnotami desetin hodiny, tj. 0,1 = 6 minutám zatížení. (1 = 60 minut). Pro naše účely je tento způsob nejpřehlednější a nepraktičtější.

**Trenér tedy pro dané období plánuje zatížení po týdnech. Pokud z tabulky vidí, že v týdnu „1“ má tři tréninkové jednotky, musí do prvního řádku PLÁN napsat časové dotace pro tři tréninkové jednoty.**

## SEZNAM HRÁČŮ V OBDOBÍ „MEZOCYKLU“

BASIC / SEMI / PROFÍ

Protože hráči do družstva přicházejí a odcházejí v průběhu celé sezóny, v deníku každého období je trenérovi k dispozici seznam hráčů, se kterými v daném období skutečně pracuje (tyto si zaškrtně v hlavním seznamu ve druhém řádku menu deníku). Nezařazený hráč pro dané období bude nadále v družstvu evidován v hlavním seznamu a bude mít i nadále svou osobní kartu, ale trenér s ním nebude v daném období pracovat. Aktualizace seznamu hráčů pro každé období umožní trenérovi pracovat a evidovat činnosti aktivních hráčů v daném období. Funkce tohoto aktualizovaného seznamu jsou stejné jako funkce seznamu na hlavní stránce. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat nebo ji editovat.

## DOCHÁZKA V OBDOBÍ „MEZOCYKLU“

BASIC / SEMI / PROFÍ

V této tabulce trenér nemusí zapisovat žádné záznamy. Tato tabulka je generována automaticky na základě dat zaznamenaných v jednotlivých týdenních seznamech docházky a přehledně a podrobně vypisuje jednotlivé způsoby docházky hráčů v daném období. Tedy, kolik bylo celkem tréninků a zápasů a kolikrát byl hráč přítomen, přítomen se zraněním, nepřítomen omluven, nepřítomen neomluven a nepřítomen z důvodu zranění či nemoci. Dále je v tomto seznamu znázorněna procentuální docházka hráče v daném období, která je následně převedena do souhrnné tabulky hodnocení hráče a do osobní karty hráče. Tato tabulka se generuje automaticky na základě dat zapisovaných do souvisejících tabulek a není možné ji jakýmkoli způsobem upravovat či editovat.

## ROZPIS UTKÁNÍ

SEMI / PROFÍ

Z hodnot „PU“ a „MU“ zadaných v tréninkovém plánu ve sloupci DRUH se automaticky vytvoří rozpis utkání. Trenér v této tabulce doplní jen čas srazu nebo odjezdu družstva na utkání. V řádku každého utkání jsou dále zobrazeny ikony PŘÍPRAVA, UDÁLOSTI, STATISTIKA a HODNOCENÍ UTKÁNÍ. Tyto ikony slouží trenérovi k jednoduchému přechodu do tabulek, ve kterých si trenér může snadno vytvořit přípravu na utkání, posléze zapsat důležité události utkání a také samotné utkání vyhodnotit. Více o těchto tabulkách níže. V této tabulce trenér musí po odehrání utkání a zapsání všech událostí a hodnocení, zaškrtnout políčko „ODEHRÁNO“, aby došlo k převedení zaznamenaných hodnot do ostatních částí deníku. Po zaškrtnutí políčka odehráno, se také v rozpisu utkání doplní výsledek utkání, včetně střelců branek družstva trenéra.

SEMI / PROFÍ



## ROZPIS UTKÁNÍ - PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ

Tato tabulka slouží trenérovi k tomu, aby si pro každé utkání vytvořil přehlednou přípravu pro utkání. Do této tabulky trenér vstoupí po klepnutí na ikonu s názvem „PŘÍPRAVA“ na pravé straně řádku daného utkání v ROZPISU UTKÁNÍ. V této tabulce si trenér může zvolit základní rozestavení hráčů v poli a to jednoduchým rozbalením nabídky seznamu hráčů v odpovídajících herních pozicích. Náhradníky trenér vloží na lavičku stejným způsobem. Hráči jsou v této přípravě vedeni pod svými čísly, které jim jsou přiřazeny v seznamu hráčů. Dále si trenér připraví poznámky ke hře, které chce hráčům před utkáním sdělit. V budoucnu bychom rádi rozšířili tuto tabulku o další funkci, kterou je příprava rozestavení hráčů vlastního družstva při obranných a útočných standardních situacích. Trenér by si vyplnil popis standardní situace a posléze jednoduše ze seznamu rozbaloval a přidával hráče na odpovídající pozice na hřišti, respektive v pokutovém území. Trenér by mohl v utkání u obranných standardních situací využít tři způsobů bránění (osobní, kombinované nebo zónové). Osobní bránění se dnes již příliš nepoužívá, a pokud ano, tak není třeba na tento způsob bránění vytvářet grafickou podobu, a tak pokud chce trenér využít bránění kombinované, mohly by k hráčům svého družstva přiřadit i hráče soupeře. Pokud trenér využívá zónové bránění standardních situací, rozestavil by si pouze hráče svého družstva do jednotlivých prostorů v pokutovém území.

SEMI / PROFI

## ROZPIS UTKÁNÍ - UDÁLOSTI UTKÁNÍ

V této tabulce trenér zapisuje události utkání svého družstva, a také události soupeře. Prioritně zapisuje události svého družstva GÓLY A ASISTENCE kde ke každému gólu či asistenci může napsat krátkou poznámku, KARTY, a STŘÍDÁNÍ. Dále může trenér zapsat ostatní události svého družstva a to jak u hráčů v poli, tak i u brankáře. Dále může trenér evidovat také události soupeře (vstřelené góly a další herní činnosti). Ke každé události lze přiřadit hráče a minutu Z těchto hodnot se následně vyhotoví STATISTIKA UTKÁNÍ. V další verzi deníku připravujeme funkci online zaznamenávání událostí v průběhu zápasů, které bude moci jednoduchým způsobem zastat vybraný spolupracovník trenéra.

SEMI / PROFI

## ROZPIS UTKÁNÍ - STATISTIKY UTKÁNÍ

Tato tabulka je automaticky vygenerována a nelze ji jakýmkoliv způsobem upravovat či editovat. Slouží k přehlednému shrnutí všech zaznamenaných událostí utkání.

SEMI / PROFI

## ROZPIS UTKÁNÍ - HODNOCENÍ UTKÁNÍ

Tabulka hodnocení utkání slouží trenérovi pro ohodnocení herního výkonu hráčů v utkání. Ke každému hráči trenér zaznamená bodové ohodnocení odpovídající výkonu hráče v daném utkání. Bodová stupnice pro ohodnocení výkonu hráčů je následující: **1-katastrofální; 2-velmi slabý; 3-slabý; 4-podprůměrný; 5-průměrný; 6-dobry; 7-velmi dobrý; 8-výborný; 9-vynikající; 10-excelentní**. V této tabulce je dále uveden výsledek utkání, střelci branek a hráči, kteří obdrželi kartu a počet minut, které každý hráč v zápase odehrál. Tuto tabulku může trenér doplnit také slovním hodnocením utkání. Hodnoty z této tabulky se převádějí do souhrnných tabulek deníku.

## VYHODNOCENÍ OBDOBÍ „MEZOCYKLU“

V této tabulce by trenér měl slovně shrnout uplynulé období na základě hodnot získaných během tréninkového procesu a na základě výsledků z přípravných či mistrovských utkání. Slovní hodnocení by mělo být výstižné, bez jakýchkoli výmluv a ospravedlňování se. Trenér by měl vystihnout, zda se během tréninkového procesu v daném období podařilo splnit naplánované úkoly, dosáhnout požadovaného sportovního výkonu svěřenců a následně by se měl zaměřit na vyzdvížení kladů a záporů. Měl by se snažit hodnocení napsat tak, aby z něj mohl v nadcházejících obdobích vycházet. Neměl by se bát vystihnout také chyby, které si myslí, že v uplynulém období udělal on nebo někdo z jeho spolupracovníků či hráčů. Měl by se také snažit vystihnout silné a slabé stránky tréninkového procesu a především svých svěřenců. Měl by se snažit nastínit způsob řešení určitých kritických situací a naznačit popřípadě i návrhy na zlepšení chodu celého klubu či družstva.

