



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
CZECH ROWING ASSOCIATION

## **Metodické pokyny k vedení tréninkové dokumentace**

Jednou z podstatných činností zabezpečení sportovní přípravy sportovců zařazených v systému SCM je pravidelné vedení a vyhodnocování tréninkové dokumentace.

### **1. Tréninková dokumentace vedoucího trenéra SCM v klubu**

Vedoucí trenér SCM v klubu si vede následující tréninkovou dokumentaci - týdenní tréninkové plány, stanovení pásem intenzity zatížení u jednotlivých sportovců, plán objemů zatížení v jednotlivých pásmech intenzity, evidence docházky, záznam plnění tréninkových objemů u všech zařazených sportovců a stanovení výkonnostních cílů.

### **2. Tréninková dokumentace závodníka zařazeného do SCM**

Tréninková dokumentace je evidována v on-line veslařském tréninkovém deníku (<http://td.sportis.cz/cs/site/login>) ve všech uvedených tréninkových ukazatelích (viz legenda, příloha 1,2,3).

## 5. Kontrola tréninkové evidence

### 1. pravidelné plnění tréninkové evidence

1. pravidelné plnění povinných polí

### 2. kontrola tréninkové evidence

1. kontrolu tréninkové evidence provádí vedoucí trenér SCM v klubu a ÚTM
2. kontrola probíhá každou neděli počínaje 31. 1. 2018

### 3. sankce za neplnění tréninkové evidence

1. v případě, že člen SCM nebude pravidelně vyplňovat tréninkovou evidenci a při kontrole se zjistí nedostatky, je ÚTM oprávněn pozastavit členovi SCM dotaci na činnost na daný měsíc, v případě opakovaných nedostatků může být veslař ze SCM vyloučen na základě doporučení ÚTM/ÚT a následným schválením předsednictvem ČVS.
2. trenérovi zodpovědnému za dané SCM lze při neplnění tréninkového deníku jeho závodníky odebrat poměrnou část financí jdoucí na mzdu trenéra.

### 5. Příloha 1 Legenda zkratk a obsahu jednotlivých tréninkových ukazatelů z on-line tréninkového deníku:

intenzita				pozn.
<b>volno</b>	volný den	Volný den	volno	
<b>Komp</b>	Kompenzace	Lehká regenerační zátěž s mini...	kompenzace	
		Lehká regenerační zátěž s minimálním úsilím. Intenzita hluboko pod hranici aerobního prahu.		
<b>ZDV 1</b>	Základní dlouhodobá vytrvalost 1	základní objemově-vytrvalostní...	AP	Základní vytrvalost I.
		Základní objemově-vytrvalostní trénink. TF po hranici aerobního prahu AP.		
<b>ZDV 2</b>	Základní dlouhodobá vytrvalost 2	Plánované a kontrolované inter...	AP-AnP	Základní vytrvalost II.
		Plánované a kontrolované intervaly. TF mezi aerobním a anaerobním prahem.		
<b>ANP</b>	Anaerobní práh	(celá jednotka) Rychlejší, sub...	AnP	ANP
		Rychlejší, subzávodní forma aerobně-vytrvalostního zatížení. TF okolo hranice anaerobního prahu		
<b>Max</b>	Interval maximální intenzity	Intervaly maximální dosažiteln...	maximum	
		Intervaly maximální dosažitelné intenzity zatížení. TF vyšší než na hranici anaerobního prahu.		
<b>ZÁVOD</b>	závod	závod	maximum	
<b>POS Ob</b>	Posilovna všeobecná	Posilování zaměřené na komplex...	jiná	
		Posilování zaměřené na komplexní rozvoj celého těla - klasické "partie po partii" i "kruhový trénink"		
<b>POS Max</b>	Posilovna max. síla	Posilovna zaměřená na maximáln...	jiná	
		Posilovna zaměřená na rozvoj maximální síly.		

## Příloha 2 : Povinná pole pro členy SCM dci - jři

Popis tréninkové jednotky		Veslování		Posilovna	
Poznámka	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Pokročilé zadávání		Vytrvalostní	<input type="text"/> minut
	<input type="checkbox"/> Den volna	Vytrvalost =>	<input type="text"/> km	Maximální síla	<input type="text"/> minut
			<input type="text"/> minut		
		Rychlost =>	<input type="text"/> km		
			<input type="text"/> minut		
Ostatní (kolo, běh atd.)		Hra			
Poznámka	<input type="text"/>	Poznámka	<input type="text"/>		
Čas	<input type="text"/> minut	Čas	<input type="text"/> minut		