

Obsah

Předmluva	9
1. Úvod	11
2. Teoretická východiska	15
2.1 Charakteristika triatlonu a ledního hokeje	15
2.2 Řízení tréninkového procesu	18
2.2.1 Literární přehled	19
2.2.2 Možnosti využití výpočetní techniky pro řízení tréninku	28
2.3 Plánování a vyhodnocování tréninku	29
2.4 Klasifikace tréninkových podnětů	30
2.5 Míra specifčnosti tréninku	31
2.6 Intenzita cvičení	31
2.6.1 Metody určování intenzity zatížení	32
2.6.2 Přehled dosavadních výsledků	33
2.6.3 Intenzita zatížení podle Neumanna a kol. (2000)	34
2.6.4 Zatížení podle Sleamakera	36
2.6.5 Anaerobní práh a jeho význam pro stanovení intenzity zatížení	37
2.7 Energetická náročnost vybraných sportovních odvětví	41
2.8 Tréninkové deníky	45
2.8.1 Tréninkový deník, Tréninkový deník mladého sportovce	45
2.8.2 Tréninkový deník (triatlonisty)	46
2.8.3 Tréninkový deník sportovce	47
2.8.4 Tréninkový deník atleta	47
2.9 Publikace k evidenci tréninkového zatížení	48
2.9.1 Coaching and training techniques	48
2.9.2 Lední hokej	49

2.9.3 Příprava a účast reprezentačního družstva ČSSR v ledním hokeji na MSE 1985	49
2.9.4 Vybrané kapitoly ze systémového přístupu k řízení v tělesné kultuře	50
2.10 Elektronické tréninkové deníky	50
2.10.1 Polar – přesné posuzování výkonnosti	51
2.10.2 Training Diary	53
2.10.3 Trainingstagebuch	53
2.10.4 PC-Coach	54
2.10.5 DLV – run 1.0	54
2.10.6 The athlete's log – 2000 SeasonPlanner	55
2.10.7 TriiTren – počítačové zpracování, evidence, vyhodnocování triatlonového tréninku	55
2.10.8 Casri – univerzální počítačový program pro záznam tréninku	55
2.10.9 Graph pen	56
2.10.10 Programy zaměřené na záznam, analýzu hokejových zápasů	57
2.10.11 Shrnutí poznatků k digitálnímu záznamu a evidenci tréninku	58
3. Metody	60
3.1 Průběh zpracování software	62
4. Výsledky	63
4.1 Evidence a analýza tréninkového zatížení v triatlonu	64
4.1.1 Míra specifčnosti	64
4.1.2 Pásma intenzity zatížení v triatlonu	64
4.1.3 Možnosti sumace celkového tréninku u vytrvalostních vícebojů	64
4.1.4 Vyhodnocování a analýza triatlonových závodů	68
4.1.5 Subjektivní hodnocení	69
4.1.6 Dny (omezení) tréninku a regenerace	69
4.2 Tréninkové ukazatele zahrnuté do programu pro evidenci triatlonu	70
4.2.1 Popis specifických ukazatelů tréninku	71
4.2.2 Charakteristika „ostatních“ sportů	72
4.2.3 Pravidelně absolvované kontroly stavu trénovanosti – testy	73
4.2.4 Závodů a jejich stručná charakteristika	74
4.2.5 Doplňující informace zahrnuté do programu	75
4.3 Evidence tréninkového zatížení v ledním hokeji	80
4.3.1 Možnosti záznamu hokejového tréninku	80
4.3.2 Evidence intenzity v ledním hokeji	85
4.3.3 Analýza zápasů kolektivních sportů	87
4.4 Ukazatele tréninku zahrnuté v programu určeného k evidenci ledního hokeje	88

4.4.1	Charakteristika intenzit zatížení	89
4.4.2	Ukazatele míry specifčnosti zahrnuté do programu	89
4.4.3	Doplňující informace o úrovni trénovanosti – testy	92
4.4.4	Zápasy a jejich stručná charakteristika	92
4.5	Možnosti a funkce programů registrujících trénink triatlону a ledního hokeje	93
4.5.1	Plánování	96
4.5.2	Evidence	96
4.5.3	Manipulace s vloženými údaji	98
4.5.4	Kontrola trénovanosti, osobní údaje	100
4.5.5	Doplňující informace k tréninku ledního hokeje zahrnuté v programu	101
4.5.6	Evidence tréninku brankářů	102
4.5.7	Nastavení	102
4.5.8	Nápověda	103
5.	Diskuse	104
6.	Závěr	109
7.	Souhrn – Abstract – Zusammenfassung	112
8.	Přehled použitých zdrojů	115
8.1	Soupis bibliografických citací	115
8.2	Přehled internetových zdrojů	124
8.3	Přehled počítačových programů	124
	Abecední seznam použitých zkratk a symbolů	126
	Rejstřík	128
	Seznam příloh	129