

NÁVOD NA STAŽENÍ, SPUŠTĚNÍ A POUŽÍVÁNÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE "SMART TRAINING"

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MU CODE CREATOR

2021



T A Č R POPIS BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

NÁVOD NA STAŽENÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

NÁVOD NA SPUŠTĚNÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

SPORTOVEC

Nastavení

Diagnostika únavy

Monitoring únavy

Měření srdeční frekvence (SF)

Prevence únavy

TRENÉR/RODIČ

Nastavení

Diagnostika únavy

Testování (pouze u trenéra)

POPIS BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

Tato aplikace vznikla v rámci projektu TAČR - Zéta: Vytvoření mobilní aplikace pro screening a diagnostiku únavy u mladých sportovců.

Dle zadávací dokumentace je beta verze aplikace rozdělena do tří částí. Každý klient proto při registraci volí jednu ze tří uživatelských verzí: SPORTOVEC, TRENÉR, RODIČ.

Každý z tohoto uživatelského profilu obsahuje hlavní okno, které se skládá min. vždy ze dvou složek: DIAGNOSTIKA ÚNAVY a PREVENCE ÚNAVY. Každý uživatelský účet má pak část NASTAVENÍ. DIAGNOSTICKÁ ČÁST vychází z vlastního měření a dosavadních publikovaných výsledků jiných odborníků. Vytvořený algoritmus se nachází v části NASTAVENÍ UŽIVATELE SPORTOVCE, kde sportovec vyplňuje vstupní dotazník. Na základě vyplnění dotazníku a následného vyhodnocení pomocí algoritmu, aplikace stanoví sportovci riziko únavy pomocí semaforu (zelená, oranžová, červená). DIAGNOSTICKÁ ČÁST se liší u SPORTOVCE a TRENÉRA/RODIČE (viz. níže). Beta verze aplikace obsahuje EMOTIKONY pro jednoduší hodnocení vybraných stavů/pocitů v diagnostické části. Obsahuje také SEMAFORY, které graficky vyjadřují riziko, resp. míru únavy. Tyto semafory jsou doplněné o text s vyhodnocením a následným doporučením. Součástí PREVENCE ÚNAVY jsou VIDEA určena především pro sportovce a pdf dokumenty určeny pro rodiče a trenéry. Ale všichni mají možnost dostat se jak k videím, tak pdf dokumentům. SPORTOVEC má navíc možnost výběr MONITORINGU a MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE (SF). TRENÉR v základním okně má odkaz na pdf dokument, který navrhuje další možnosti TESTOVÁNÍ.

SPORTOVEC	TRENÉR	RODIČ
Nastavení	Nastavení	Nastavení
HLAVNÍ MENU	HLAVNÍ MENU	HLAVNÍ MENU
Diagnostika únavy	Diagnostika únavy	Diagnostika únavy
Prevence únavy (videa)	Prevence únavy (pdf dokumenty)	Prevence únavy (pdf dokumenty)
Monitoring únavy	Testování	
Měření srdeční frekvence		

Přehledné dělení aplikace dle uživatele:

NÁVOD NA STAŽENÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

Tato část obsahuje NÁVOD NA STAŽENÍ, NÁVOD NA SPUŠTĚNÍ A NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE PRO UŽIVATELE. Je potřeba, aby uživatel pokračoval dle jednotlivých kroků.

NÁVOD NA STAŽENÍ

Níže najdete odkaz, na kterém lze beta verzi mobilní aplikace stáhnout:

ANDROID:

Aplikaci pro Android najdete na níže uvedeném odkazu: Soubor SmartTraining.apk si stáhněte do android telefonu a nainstalujte dle obvyklého postupu daného mobilního zařízení. Ke stahování aplikace je nutné mít povoleno stahování aplikací do vašeho mobilního zařízení.

https://serverside.codecreator.cz/aplikace/apks/SmartTraining.apk

iOS:

Aplikaci pro iOS nainstalujete dle následujícího postupu:

- 1. V Safari na zařízení iOS otevřete stránku: https://serverside.codecreator.cz/aplikace
- Pro přihlášení použijte údaje: uživatelské jméno: smarttraining@fsps.muni.cz heslo: heslo

•••• 02.CZ 4G 13:03 ••	7 🕅 1 % 🛄	•II 02.C	Z 4G	13:04	@ 🕫 🛱 1	% 🗲
AA Nezabezpečené – .codecreato	pr.cz Č	AA	Nezabezpečen	é — .codec	reator.cz	S
Přihlášený uživatel: Martina Bernacil Odhlásit	ková	F	Přihlášený uživate Odhlásit	I: Martina Be	rnaciková	
Pro všechny			Pro	všechny		
SmartTraining 1.0.0	TALOVAT		"serverside chce nains Sma	.codecreat talovat apli rtTraining	or.cz" ikaci v	AT
			Zrušit	Nainst	alovat	
< > ①	G	<		Û	Ш	

3. Klikněte na tlačítko INSTALOVAT a potvrďte dotaz – zvolte NAINSTALOVAT.

4. Aplikace se nainstaluje na plochu iOS zařízení.





- 5. Klikněte na ikonku aplikace SmartTraining. Zobrazí se hlášení, že aplikaci nelze spustit. Potvrďte Zrušit.
- 6. Otevřete NASTAVENÍ telefonu a zvolte řádek Obecné, odscrolujte dolů a potvrďte Profily a správa zařízení.



• II 02.CZ 🗢	13:06	g 🖉 3 %	4
< Nastavení	Obecné		
Aktualizace na p	ozadí		>
Datum a čas			>
Klávesnice			>
Písma			>
Jazyk a oblast			>
Slovník			>
VPN		Nepřipojeno	>
Správa zařízení	Code Create	or, s.r.o. (Ent)	>
Právní informace	a standardy		>
Resetovat			>

Vypnout

7. Klikněte na Code Creator, s.r.o. (Ent) a zvolte Důvěřovat vývojáři.



8. Poté již můžete aplikaci spustit kliknutím na ikonu SmartTraining.



NÁVOD NA SPUŠTĚNÍ BETA VERZE MOBILNÍ APLIKACE

Při spuštění aplikace lze provést registraci nebo lze zvolit přednastavené uživatele a zvolit Přihlásit se:



SPORTOVEC

Při spuštění aplikace se zobrazí následující obrazovka. Uživatel nejprve provede NASTAVENÍ (viz. další strana).



V NASTAVENÍ lze také požádat o propojení s jiným uživatelem (SPORTOVEC, TRENÉR, RODIČ). Druhá strana musím tuto žádost propojit. SPORTOVEC v NASTAVENÍ najde taktéž Nastavení Bluetooth, potřebné pro spárování hrudního pásu pro měření srdeční frekvence a variability srdeční frekvence. Dále v nastavení lze zadat nastavení připomínek, upozornění. A lze v této části aplikace udělat odhlášení uživatele a přihlásit se jako jiný uživatel.

Při výběru NASTAVENÍ UŽIVATELE je nejprve uživatel vyzván k vyplnění základních údajů a následně vyplní vstupní dotazníku.



🖁 Vodafone CZ 🗢	€ → 10:44	⋪ 89 % 🔳	\	/ nastavení uživatle, lze také pro
Zpět I	Nastavení uživatele	Odhlásit se	F F	přihlásit se znovu jako jiný uživat
Jméno				
hhh_hhh				
Příjmení				
kkk_kkk				
🗸 Souhlasím	se zpracováním osobníc	ch údajů		
Datum naroz	ení			
04.12.2000				
Pohlaví				
žena				
Aktuální výšk	ka (cm)			
<	185	>		
Aktuální hmo	otnost (kg)			
<	36	\geq		
Maximální sr	deční frekvence			
<	194	>		
Procento těle	esného tuku (PBF)			
<	2	\geq		
Altivní ovolo	vé broto (EEM)			

Dále lze provést PROPOJENÍ S OSTATNÍMI UŽIVATELI. Buď vybrat ze seznamu a nebo zadat emailem uživatele.

Nastave uživatele Propojení s ostatními uživateli Nastavení Bluetooth Nastavení připomínek	s uživatelem zadejte jeho em Odesi JŽIVATELÉ
Propojeni s ostatnimi uživateli Nastaveni Bluetooth Nastaveni připomínek PROPOJENÍ UŽIVATELÉ test @test.cz <ptest @test.cz<="" p=""> test @test.cz test @test.cz test</ptest>	JŽIVATELÉ
Propojeni s ostatnimi uživateli Nastaveni Bluetooth Nastaveni připomínek PROPOJENÍ UŽIVATELÉ test@test.cz rodic@test.cz trener@test.cz	JŽIVATELÉ
Nastavení Bluetooth test@test.cz Nastavení připomínek rodic@test.cz	
Nastavení Bluetooth test1@test.cz Nastavení připomínek rodic@test.cz	
Nastavení připomínek rodic@test.cz Vastavení připomínek trener@test.cz	
Nastavení připomínek trener@test.cz	

V nastavení lze také vybrat NASTAVENÍ BLUETOOTH. Po rozkliknutí lze vybrat dostupné zařízení monitorující SF.



Poslední volbou v NASTAVENÍ je NASTAVENÍ PŘIPOMÍNEK. Kde lze vybrat možnost vyskakování notifikací.



V hlavním okně má sportovec možnost výběru z těchto činností:



Jakmile v předchozím okně vybereš příslušného smajlíka, klikni na tlačítko pokračovat a otevře se ti okno s vyhodnocením. Pokud se ti na semaforu objeví červená barva, doporučujeme kliknout na tlačítko POKRAČOVAT, tak aby si přešel na další část DIAGNOSTIKY. V případě zelené a oranžové doporučujeme prostudovat PREVENCI.

Pokud si vybral pokračovat tak přecházíš na další stupeň diagnostiky, nyní kromě únavy vyplňuješ své pocity k dalším stavům (spánek, bolest svalů, stres). Opět na konci okna klikni na pokračovat a budeš přesměrován do okna vyhodnocení.



Pokud se ti semafor opět zbarvil do červena přejdi na další stupeň diagnostiky. Nyní budeš přesměrován do části, kde se diagnostika dělí do více složek: SRDCE, ENERGIE, HLAVA a ZDRAVÍ. Ideální je postupně vyplnit všechny složky této části. Ale pokud z jakéhokoliv důvodu vyplníš jen určitou část, taktéž už můžeš dostat informaci o tom, zda se u tebe náhodou nenacházejí známky přepětí či přetrénování.

Další stupeň diagnostiky tě přesune na obrazovku, kde se diagnostika větví do dalších složek:



Pokud ses rozhodl tuto část diagnostiky začít SRDCEM, můžeš začít s měřením klidové SF (HR) nebo variability SF.



V tomto okně lze vybrat možnost POKRAČOVAT v diagnostice

Doporučujeme začít s klidovou srdeční frekvencí, buď můžeš aktuální hodnotu zadat (např. změřil si pomocí chytrých hodinek či náramku) nebo ji můžeš pomocí aplikace změřit, pokud vlastníš hrudní pás (v aplikaci je přednastaveno pro hrudní pás POLAR H10). Před měřením je třeba hrudní pás spárovat s mobilním zařízení v NASTAVENÍ APLIKACE.

Vodafone (CZ 죽 🚱 10:46	🔊 89 % 🔳	III Vodafone CZ 🧟	\$ (→ 10:46	🕈 89 % 🔳
Zpět	Diagnostika únavy		Zpět	Měření HR	Obnovit
Srdeční f	irekvence		F	Polar H10 EF43611E	
<	0				
	Změřit klidovou HR				
	Změřit variabilitu		6	64 tepů za minutu	
				64 průměrně	
	Pokračovat				
	Přejít na prevenci				
				C 10:47	
			Zpět	Měření variability	Obnovit
			F	Polar H10 EF43611E	
			6	63 tepů za minutu	
				0,93	
			Nasaď si hru spusť v aplik srdeční frekv	udní pás, lehni si, uklic :aci na mobilu měření /ence	lni se a variability
				Spustit měření	

Další složkou 2. stupně je ENERGIE, hodnocení ENERGETICKÉ BILANCE a ENERGETICKÉ DOSTUPNOSTI sportovce. Nedostatek energie při náročných tréninkových dnech může mít za následek prohlubující se únavu a vznik přetrénování. Zjistit energetickou bilanci lze ze stanovení energetické potřeby a energetického příjmu.

Zpět Diagnostika únavy Zpět Energelická bilance Srdce Pojá me zjistit kolik energie na trénování potřebuješ a pak to porovňame s tím, kolik energie na trénování potřebuješ a pak to porovňame s tím, kolik energie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Energie Image: State strengie Hlava Image: State strengie strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnotit Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnoti Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnoti Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnoti Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodnoti Zdraví Image: State strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodno strengie zden. Vyber jaký den chceš zhodno	Vodafone CZ	Z 奈 (→ 10:46	1 89 % 🔳	🔡 Vodafone CZ 🗢	(→ 10:47	√ 88 %
Srdce Pojdme zjistit kolik energie na trénováni potřebuješ a pak to porovnáme s tim, kolik energie přijímás. Energie O Hiava O Zdravi O Zdravi O Zdravi O Pokračovať Pokračovať Vantome CZ © t 1047 Ny pri je třeba zjistit vůj energický přijem. Ny pořeba aby sis ve stejný don, pro který stavane zavi dopířeba zjistit vůj energický přijem. pořeba aby sis ve stejný don, pro který stavane zavi dopířeba zjistit vůj energický přijem. pořeba zjistit vůj energický přijem. zavi dopořeba. zavi dopořeba. <tr< td=""><td>Zpět</td><td>Diagnostika únavy</td><td></td><td>Zpět E</td><td>nergetická bilance</td><td></td></tr<>	Zpět	Diagnostika únavy		Zpět E	nergetická bilance	
V prvním kroku je třeba zjistit, jakou máš energetickou potřebu, neboli kolik tvé télo vydá energie za den. Vyber jaký den choce zhodnotit: Hiava Pokračovat Pokračovat Pokračovat Pokračovat Pokračovat Pokračovat		Srdce		vé tělo pro s Pojďme zjistit potřebuješ a p energie přijím	portování potřebuj kolik energie na ti bak to porovnáme áš.	e energii. 'énování s tím, kolik
I lava <		Energie	0	V prvním krok energetickou vydá energie : zhodnotit:	u je třeba zjistit, ji potřebu, neboli ko za den. Vyber jaký	akou máš lik tvé tělo i den chceš
Idava Střeininkem (TŘÉNUJI LÉHCE) Střežkým třeininkem (NAROČNÝ TŘÉNIJIK) Energetická potřeba: 9751,9 kJ Zdraví Okračovat Pokračovat				o netréninkový	ý den (NETRÉNUJI)	
Hlava • těžkým tréninkem (NÁROČNÝ TRĚNINK) Zdraví • těžkým tréninkem (NÁROČNÝ TRĚNINK) Zdraví • Pokračovať Vodatone 22 • tota • 10:47 Zpří • 10:47 Zazamenal svý jidelnička bilance • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				s tréninkem	(TRÉNUJI LEHCE)	
Image: Construction of the construc		Hlava	Ŏ	s těžkým tré	ninkem (NÁROČNÝ T	RÉNINK)
Zdraví Pokračovať Vodatone CZ © (*) 10:47 Zpéľ Energetická bilance Nyní je třeba zjistit tvůj energetický příjem. v potřeba aby sis ve stejný den, pro který si svphnil energetickou potřebu, také zaznamenal svůj jidelniček za 24 hod. Je potřeba aby sis ve stejný den, pro který si svphnil energetickú příjem. v potřeba aby sis ve stejný den, pro který si zapat veškeré zkonzumované potraviny a nápoje. Pro větší přesnost doporučujeme záznam analýzu jidelničku můžeš udlěat pomocí techto nástrojů: zvzv. kaloricketabulky oz zvzv. nutridata.cz Zde vypiš hodnotu která ti výšla, pozor je nutře zadat v kJ, pokud není tak kcal svnásobit x 4,2.				Energet	tická potřeba: 975	51,9 kJ
It Vodalone CZ T I 10:47 Zpšt Inergetická bilance Nyní je třeba zjistit tvůj energetický příjem. Je potřeba aby sis ve stejný den, pro který sis vyplini lenergetickou potřebu, taký zaznamenal svůj jídelníček za 24 hod. Je potřeba si zapsat veškeré zkonzumované potraviny a nápoje. Pro větši přesnost doporučujeme záznam analýzu jídelníčku provést s rodičem. Analýzu jídelníčku můžeš udlěat pomocí téchto nástrojů: vzw. kaloricketabulky.cz vzw. utridata.cz Zde vyplš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vyňasobit x 4,2. 8200 Pokračovat		Zdraví			Pokračovat	
Zpet Energeticka bilance Nyní je třeba zjistit tvůj energetický příjem. Je potřeba aby sis ve stejný den, pro který sis vyplnil energetickou potřebu, také zaznamenal svůj jidelníček za 24 hod. Je potřeba si zapsat veškeré zkonzumované potraviny a nápoje. Pro větší přesnost doporučujeme záznam analýzu jidelníčku provést s rodičem. Analýzu jidelníčku můžeš udlěat pomocí těchto nástrojů: vwwv.kaloricketabulky.cz vynásobit x 4,2. Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. Pokračovat	Vodafone CZ	: 🗢 🚱 10:47				
Nyní je třeba zjistit tvůj energetický příjem. Je potřeba aby sis ve stejný den, pro který sis vyplnil energetickou potřebu, také zaznamenal svůj jídelníček za 24 hod. Je potřeba si zapsat veškeré zkonzumované potraviny a nápoje. Pro větší přesnost doporučujeme záznam analýzu jídelníčku můžeš udlěat pomocí těchto nástrojů: Analýzu jídelníčku můžeš udlěat pomocí těchto nástrojů: www.kaloricketabulky.cz vyvk.kaloricketabulky.cz Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. B200	Zpét	Energetická bilance				
Analýzu jídelníčku můžeš udlěat pomocí těchto nástrojů: www.kaloricketabulky.cz www.nutridata.cz Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. Pokračovat	Nyní je tře Je potřeba sis vyplnil zaznamen potřeba si potraviny a doporučuje provést s r	ba zjistit tvůj energetický p a aby sis ve stejný den, pro energetickou potřebu, tak al svůj jídelníček za 24 ho zapsat veškeré zkonzumo a nápoje. Pro větší přesno eme záznam analýzu jídel odičem.	příjem. o který é od. Je ované ost níčku			
www.kaloricketabulky.cz www.nutridata.cz Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. 8200 Pokračovat	Analýzu jíc těchto nás	delníčku můžeš udlěat por trojů:	mocí			
www.nutridata.cz Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. 8200 Pokračovat	www.kalor	icketabulky.cz				
Zde vypiš hodnotu která ti vyšla, pozor je nutné zadat v kJ, pokud není tak kcal vynásobit x 4,2. <u>8200</u> <u>Pokračovat</u>	www.nutric	data.cz				
8200 Pokračovat	Zde vypiš nutné zada vynásobit :	hodnotu která ti vyšla, poz at v kJ, pokud není tak kca x 4,2.	zor je al			
Pokračovat	<	8200	>			
		Pokračovat				

Pokud energetická bilance vyjde záporná o více jak 150 kJ je dobré ještě dopočítat energetickou bilanci. Zde navíc potřebuješ znát kromě energetického příjmu i energetický výdej za trénink ve sledovaném dni a aktuální hodnotu beztukové tukové hmotnosti (FFM = fat free mass) v kg.

‼!! Vodafone CZ 奈 🚱	10:48	1 88 % 🔳
Zpět Energet	ická dostupnost	
Zkusme ještě dopo dostupnost. K tom vědět kolik vydáš e aktuální beztukovo	očítat tvoji energe u budeme potřebo energie za trénink ou tělesnou hmotr	tickou ovat a tvoji nost.
během tréninku:	energetickeno vy	laeje
<	250	
Zde vypiš hodnotu tělesné hmotnosti	aktuální beztuko - fat free mass (kg 35	vé g)
P	okračovat	

Třetí složka HLAVA je zaměřená na psychickou stránku jedince. Psychologické dotazníky tvoří nedílnou část v diagnostice únavy.

:: Vodafon	e CZ 🗢 🕻 10:46	7 89 % 🔲	H Vodafone CZ 🗢 🕻	3 10:48
Zpět	Diagnostika	únavy	Zpět	liagnostika únavy
	Srdce		dd si nepři uráží i na tvé jak moc se cít máš při sporto ještě neopustil	rozeně unavený, tak se to psychice. Pojďme se podívat, íš psychicky vyčerpaný, jestli vání nějaké potíže a jestli tě a motivace.
	Energie	2		Trable
	Hlava			Pocity
	Zdraví			Motivace
••••••••••••••••••••••••••••••••••••••				
Zpět	Trable se spo	ortem		
MÁŠ ZA I PŘI TRÉN	POSLEDNÍ MĚSÍC NINKU NEBO VÝK	NĚJAKÉ POTÍŽE ONU/SOUTĚŽI?		
Odpověz, otázky:	prosím, ANO nebo	o NE na následující		
Myslím si, sportovní v kondice v p	že úroveň mé ýkonnosti / fyzické poslední době klesla	ne ano		
Podceňuji	se	ne ano		
Zdá se mi, srdce bije r	že při odpočinku mé ychleji než dříve	ne ano		
Mám horší výsledky/vy	, nebo špatné ýkon	ne ano		
Mezi jedno nemám do odstup	tlivými tréninky statečný časový	ne ano		



1 02.CZ 奈	9:51	• 1	ğ 26 % 📒 '					
Zpět Psyc	chická vyčer	panost						
NĚK SE TRÉNUJE A SOUTĚŽÍ SNADNĚJI, W Y TO JDE HŮŘE – TAK TO VE SPORTU NOSTĚ JE. POKUD SE ALE DLOUHODOBĚ ČÍTÍŠ HŮŘ NEŽ OBVYKLE, JE POTŘEBA S TÍM RYCHLE ZAČÍT NĚCO DĚLAT – PŘEDEJDEŠ TAK TŘEBA ÚRAZU, NEBO TOMU, ŽE SE SPORTEM SKONČÍŠ.								
Odpověz, prosím, na následující otázky ANO iebo NE. Jak se obvykle cítíš za poslední něsíc?								
Nejsem tak pozorný	, jako dříve	ne	ano					
Rodina, nebo kama říkají, že se mé cho změnilo	rádi mi vání	ne	ano					
Často mívám pocit t hrudi	laku na	ne	ano					
Mám menší chuť k j dříve	ídlu, než	ne	ano					

Čtvrtou složkou 2. stupně diagnostiky je ZDRAVÍ, které hodnotí zdravotní stav sportovců.

‼ Vodafone CZ 🗢	?(→	10:46	7 89 % 🔳	👭 Vodafone CZ 🗢 🕞	10:49	1 88 % 🔳
Zpět	Diagn	ostika únavy		Zpět	Zdraví	
	Sro	dce		Pokud sin puhodo projev na i na tvér Abyru m zjistili stu nět né onemocně i na nemáš oslabe rebýváš proto čast	bě unavený, začne m zdravotním stavu ipeň tvé únavy, je t ní vyloučit, ale také ený imunitní systém o nemocný.	se to i. řeba e zjistit i a
				Odpověz, prosím, i	na následující otázl	ky:
	Ene	rgie		V POSLEDNÍM ROCE	E SI BYL NEMOCNÝ:	
				1-2x		
				BYL/A SI V POSLEDN MĚSÍCI NEMOCNÁ:	líM ne	ano
	Hla	ava		Cancel		Done
					Ox	
	Zdi	ravi			1-2x	
					3-4x	
				5	x a vícekrát	

Po vyhodnocení možnosti přetrénování, je sportovci doporučeno navštívit lékaře a udělat příslušné analýzy biologického materiálu.



Vrátíme-li se do základního okna a zvolíme MONITORING ÚNAVY dostaneme se do okna, které nám umožňuje pravidelný monitoring. V rámci moniotirngu máme možnost zaznamenat: klidovou srdeční frkevenci, kvalitu spánku, bolest svalů, stres a pocit únavy. V NASTAVENÍ (viz.výše) můžeme navolit nastevní upomínky k pravidelnému měření. Betaverze apliakce dokáže pravidelně monitorovat: klidovou srdeční frekvenci, kvalitu spánku, bolest svalů, stres a pocit únavy.



V hlavní nabídce lze rychle přejít do MĚŘENÍ SF, měření můžeme udělat za účelem zjištění průměrné srdeční frekvence na tréninku a nebo klidové SF.

👯 Vodafone CZ 奈 🚱	10:43	🕈 89 % 🔳	‼ Vodafone CZ 奈	• (→ 10:	46	7 89 % 🔲
Sma	art Training	Nastavení	Zpět	Měřei	ní HR	Obnovit
Diagno	ostika únavy		Ρ	olar H10	EF43611E	
Monit	oring únavy					
			6	4 tepů z	a minutu	
M	ěření SF			64 prů	měrně	
Preve	ence únavy					
T A ∬U Č R S P	JNI Port	Code Creator				

Poslední, ale z našeho pohledu asi nejdůležitější je složka PREVENCE, pokud sportovec nastuduje a následně bude dodržovat preventivní opatření v rámci únavy, hrozí mu výrazně menší riziko, že se s nadměrnou únavou bude potýkat. V tomto případě je docela možné, že v rámci diagnostiky se nedostane do 2. stupně.



SEZNAM VIDEÍ:

název videa	stručný obsah videa (určeno pro mladé sportovce)
ÚVOD	Úvodní video, které sportovce provází režimem dne s důrazem na
	preventivní opatření v rámci přetížení.
SPÁNEK	Video přináší pravidla pro kvalitní spánek, který je nejdůležitějším
	regeneračním prostředkem u mladých sportovců.
VÝŽIVA	Video sportovce seznamuje se základy zdravé výživy, které by měl mladý
	sportovec dodržovat. Na talíři je vidět, z čeho by se měla skládat jejich
	strava.
VÝŽIVA A TRÉNINK	Video sportovce provádí dnem, kdy má trénink. A v jednotlivých fázích
	dne doporučuje, jak si načasovat příjem potravy vzhledem k tréninku.
REGENERACE	Video poukazuje na důležitost a důvody regenerace ve sportovním
	tréninku. Přináší přehled základních regeneračních metod.
KOMUNIKACE	Video poukazuje, jak je komunikace mezi sportovci, jejich rodiči a trenéry
	důležitá v tréninkovém procesu.
TRÉNINK	Video seznamuje sportovce se základními principy sportovního tréninku.
MONITORING	Video seznamuje mladé sportovce s tím, jaké parametry by měli
	v průběhu tréninkového procesu sledovat a zaznamenávat si. Zdůrazňuje
	důležitost tréninkového deníku.

TRENÉR/RODIČ

V Nastavení trenér/rodič si může obnovit heslo a odhlásit se ze svého účtu.

11 02.CZ 奈	9:56		📲 02.CZ 🗢	11:05	@ 🔊 🗭 19 % 🎚
	Smart Training	Nastavení		Nastavení uživatele	Odhlásit s
	Diagnostika únavy		Jméno trenerJ		
	Prevence únavy		Příjmení trenerP		
	Testování		< Souhlasí	m se zpracováním osobní	ch údajů
				Uložit	
			Nové hesic)	
			Nové heslo	o znovu	
T A Č R	MUNI SPORT	Code Creator		Změnit heslo	

V hlavním okně má RODIČ možnost výběru z těchto činností.

TRENÉR má možnost z těchto činností.

HII Vodafone CZ 🗢 🚱	1 87 % 🔳	1 2.cz 奈	9:56	
Smart Training	Nastavení		Smart Training	Nastavení
		_		
Diagnostika únavy			Diagnostika únavy	
Prevence únavy			Prevence únavy	
			Testování	
	6			
č r SPORT		Т А Č R	SPORT_	0
	Code Creator			Code Creator

Při zahájení DIAGNOSTIKY ÚNAVY a lze vybrat uživatele.

/odafone CZ 🗢 🚱 10:53	1 87 % 🔲	Vodafone CZ	奈 (→ 10:53	A 8
Smart Training	Nastavení	Zně	Výběr uživatele	
		test@test.cz		
Diagnostika únav	лу			
Prevence únavy	/			
	6			
čr SPORT	Carlo Cantan			

Prvním část diagnostiky u RODIČE a TRENÉRA je stejná jako u SPORTOVCE, zjišťujeme subjektivní pocit únavy, ale pozor nyní z pohledu RODIČE či TRENÉRA, ne SPORTOVCE.

•■ 02.CZ 🗢 9:58 @ 🕫 🖉 26 % 💽	.∎ 02.CZ 🗢	9:57	
Zpět Diagnostika únavy osoby	Zpu	Diagnostika únavy	osoby
Únava je přirozený jev během intenzivnějších tréninků. Pokud si ale nejsi jistý, zda tvoje dítě není už přeci jen unavené více než tréninkový proces k adaptačním mechanismům vyžaduje, udělej raději rychlou kontrolní diagnostiku.	Únava je intenzivr jistý, zda unavený adaptači raději ry	e přirozený jev běher tějších tréninků. Pok a tvůj svěřenec není v více než tréninkový ním mechanismům v vchlou kontrolní diagi	m ud si ale nejsi už přeci jen proces k /yžaduje, udělej nostiku.
O	-	0	
	2		•
Žádná únava - cítí se naprosto skvěle	Norm a naště	ální / běžná únava - závodech se cítí una ěstí to po několika dr vymizí	po trénincích avený, ale nech / týdnu
Parlie Versel			
Pokracovat		Pokračovat	

Druhá část diagnostiky se opírá o diagnostiku dle Meeusen et. al. (2021). Postupně odpovídejte na jednotlivé otázky. Pokud si s něčím nevíš rady zeptej se RODIČE/TRENÉRA/SPORTOVCE.

배 Vodafone CZ 奈 🚱 🛛 10:	:53 √ 87	7 % 🔲	배 Vodafone CZ 穼 🕻	10:54	1 87 % 🔳
Zpět Diagnostika	únavy osoby		Zpět Diagno	ostika únavy osol	by
Následující diagnostik vaše dítě-sportovec at týdnu min. 5 tréninků:	u proveďte, pokud osolvoval v posledr	l ním	Pravděpodob	ně se nejedná o přetrénování.	syndrom
SNÍŽILA SE MU VÝKO NELZE VYSVĚTLIT?	ONNOST, KTERO	U		Pokračovat	
ne	ano		Pře	ejít na prevenci	
Pokra	ıčovat				

PREVENCE ÚNAVY odkazuje na metodické materiály. Pro rodiče a trenéry jsou především určeny pdf dokumenty, ale mají možnost shlédnout i videa, která byla primárně připravena pro mladé sportovce. V tabulce níže je seznam pdf dokumnetů.

🔛 Vodafone CZ 🗢	(→ 10:53	1 87 % 🔳
	Smart Training	Nastavení
	Diagnostika únavy	
	Prevence únavy	
T A Č R	MUNI Sport	Code Creator

SEZNAM PDF:

název pdf dokumentu	stručný obsah dokumentu (určeno pro rodiče a trenéry)
VÝŽIVA	Základy zdravé výživy mladých sportovců a výživová doporučení pro dny
	tréninku a závodů (včetně tajmingu a příkladů jídelníčku)
REGENERACE	Zdůrazňuje důležitost regenerace v tréninkovém procesu a přináší
	přehled základních regeneračních metod.
SPÁNEK	Popisuje spánek jako základní prostředek regenerace a představuje
	pravidla spánkové hygieny.
ZDRAVÍ	Doporučuje, kdy je lepší během nemoci nesportovat a seznamuje se
	základními poraněními pohybového aparátu a jejich laickou první
	pomocí.
TRÉNINK	Přináší základní teorii k tréninkovému procesu a jeho průběhu ve
	sportovní kariéře.
MONITORING	Doporučuje, které faktory tréninkového zatížení a stavu wellness
	sledovat u mladých sportovců. Zdůrazňuje důležitost tréninkového
	deníku.
KOMUNIKACE	Popisuje důležitost komunikace mezi rodiči, trenéry a mladými sportovci.
	Mluvit spolu je základ úspěchu.
TESTOVÁNÍ	Určeno především pro trenéry. Obsahuje přehled testů, které lze uplatnit
	v diagnostice jednotlivých pohybových schopností v terénu.