

Týdenní deník karate

KARATE 365!

Autor: Ing. Ondřej Charvát



 **ndřej Charvát**

WORLD SHOTOKAN FEDERATION



“ Z každého tréninku se snaž
odejít o kousek lepší. ”

Ing. Ondřej Charvát

Věnování

Věnováno všem, kteří pracují na tom
být lepší než včera. ;-)



Mé údaje:

Jméno:

Příjmení:



Případná odměna pro nálezce:

Jak pracovat s deníkem

“Má cesta do světa bojových umění a sportů začala už **ve 4 letech**, kdy jsem se rozhodl po vzoru svých filmových hrdinů trénovat karate... :-)

Postupně, jak šel čas a já dospíval a měnil školy, jsem trénoval v řadě klubů v různých městech. **Pomaličku sbíral** trenérské **zkušenosti** a různé náhledy a metody tréninku, aniž bych tušil, že je někdy v budoucnu budu moci zúročit...”

Celý můj příběh si můžeš přečíst na mém blogu:

www.ondrejcharvat.cz/muj-pribeh 



Za celou dobu jsem se však neseťkal s **tréninkovým deníkem**, který by byl určený pouze **pro karate a bojové sporty...** a tak mám velikou radost, že ti mohu poskytnout alternativu k nudným tabulkám a šedivým sešitům - tento týdenní tréninkový deník, vyladěný na základě mé **osobní zkušenosti** trenéra a závodníka na reprezentační úrovni v různých organizacích karate.


Testováno na lidech... :-)





Všechny následující stránky, které tě budou provázet každý den tréninkem, jsem **otestoval** ve spolupráci **se špičkovými i hobby karatisty a sportovci**. Následně jsem je upravil podle jejich nápadů a námětů tak, aby byl deník co **nejjednodušší** a **nejpraktičtější**. :-)

Na následující stránce najdeš **příklad**, jak vyplňovat svůj **denní záznam tréninku**.

 Kata	 Kumite	 Kihon	Po Týden	 Sila	 Agility	 Flexibilita
 Kihon ido	 Postoje	 Kopy	13 Trénink	 Taktika	 Regenerace	 Kompenzace
 Údery	 Bloky	 Seky	1 2 3	 Rychlost	 Cardio	 Mysl

1 Čas: 5:45-6:45 Délka: 60 min.

Pocit: 😊 😊 😊 😊 😊 Podpis trenéra: 

-  rovinky
-  rychlostní nácvik ruce
-  úseky kata unsu
-  strečink do postojů

ruce se zrychlují

Intenzita: 1 2 3 4 **5**

2 Čas: 17:00-18:15 Délka: 75 min.

Pocit: 😊 😊 😊 😊 😊 Podpis trenéra: 

-  atl. abeceda
-  kopy a podmetry
-  sparringy s úkoly 1:1 min x 10
-  výklus, stat. strečink

příště necvičit nohy po kata tréninku

Intenzita: 1 2 3 4 **5**

3 Čas: Délka:

Pocit: 😊 😊 😊 😊 😊 Podpis trenéra:

Intenzita: 1 2 3 4 5

Datum: 1.1.2021

Místo: Pardubice

Poznámky trenéra:
Dobrý postřeh u těch nohou.
Příště zařadit v jiný den. ;)

Kata	Kumite	Kihon	Po Týden <input type="checkbox"/> Trénink 1 2 3	Síla	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1 Čas: _____ Délka: _____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

2 Čas: _____ Délka: _____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

3 Čas: _____ Délka: _____ <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

Datum: _____ Místo: _____	Poznámky trenéra: _____
----------------------------------	---

Út
Týden

Kata	Kumite	Kihon	Síla	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy	Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky	Rychlost	Cardio	Mysl

Trénink
1
2
3

1 Čas: _____ Délka: _____

Pocit: 😊 😊 😐 😐 😐 Podpis trenéra: _____

Intenzita: 1 2 3 4 5

2 Čas: _____ Délka: _____

Pocit: 😊 😊 😐 😐 😐 Podpis trenéra: _____

Intenzita: 1 2 3 4 5

3 Čas: _____ Délka: _____

Pocit: 😊 😊 😐 😐 😐 Podpis trenéra: _____

Intenzita: 1 2 3 4 5

Datum: _____

Místo: _____

Poznámky trenéra: _____

Kata	Kumite	Kihon	St Týden <input type="checkbox"/> Trénink 1 2 3	Silá	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1 Čas: _____ Délka: _____ 1 2 *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: 1 2 3 4 5

2 Čas: _____ Délka: _____ 1 2 *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: 1 2 3 4 5

3 Čas: _____ Délka: _____ 1 2 *	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢 Podpis trenéra: _____
	Intenzita: 1 2 3 4 5

Datum: _____ Místo: _____	Poznámky trenéra: _____
------------------------------	-------------------------

Kata	Kumite	Kihon	Čt Týden <input type="checkbox"/> Trénink 1 2 3	Silá	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

2	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

3	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

Datum:	Poznámky trenéra:
Místo:	

Kata	Kumite	Kihon	<h1>Pá</h1> <p>Týden</p> <div style="border: 2px solid green; width: 30px; height: 30px; margin: 5px auto;"></div> <p>Trénink</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	Síla	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *		 	
		Intenzita: 1 2 3 4 5		

2	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *		 	
		Intenzita: 1 2 3 4 5		

3	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> *		 	
		Intenzita: 1 2 3 4 5		

Datum:	Poznámky trenéra:
Místo:	

Kata	Kumite	Kihon	So Týden <input type="checkbox"/> Trénink 1 2 3	Silá	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

2	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

3	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😠	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

Datum:	Poznámky trenéra:
Místo:	

Kata	Kumite	Kihon	<h1>Ne</h1> <p>Týden</p> <p>Trénink</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	Síla	Agility	Flexibilita
Kihon ido	Postoje	Kopy		Taktika	Regenerace	Kompenzace
Údery	Bloky	Seky		Rychlost	Cardio	Mysl

1	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

2	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

3	Čas:	Délka:	Pocit: 😊 😐 😞 😡 😢	Podpis trenéra:
	<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="button" value="🔥"/> <input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="*"/>				

Datum:	Poznámky trenéra:
Místo:	

Pokračování v ročním deníku

Jsem rád, že jsi **došel až sem**. :-) Doufám, že ti byl **týdenní tréninkový deník** hodnotným **pomocníkem při tvé cestě** karate.

Pokud ti tento formát zápisu tréninku vyhovoval, tak mám pro tebe jedno **...super pokračování**:

Roční deník karate, který tento deník rozšiřuje o:

- týdenní plánování tréninku
- týdenní plánování stravy
- týdenní testování výkonnosti
- měsíční plánování tréninkových cyklů
- plán ročních cílů
- a další

Celý roční deník najdeš zde:
Roční deník je unikátní součástí mého projektu
Online Karate Academy®.

<https://onlinekarate.academy/rocni-denik>



Psst..., mám pro tebe ještě jednu tajnou nabídku - tajný kód:
„kazdyDenLepsi“

Použij tenhle kód kdekoliv při nákupu mých knih, kurzů, konzultací, videí, ... a hned získáš slevu 10%.

... ale nech si to pro sebe. :-)

Ukázka ročního plánu



Hodnocení zasláního videa tréninku

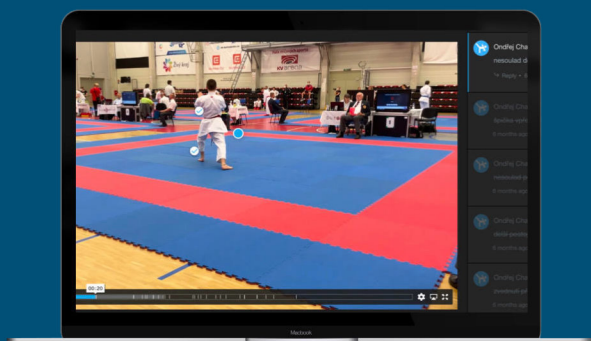
Pošli **video svého tréninku** karate a získej **zpětnou vazbu**.

Ondra nebo jím pověřený trenér pečlivě projde tvé video v délce trvání max 10 minut.

Poté ti **pošle detailní analýzu** a poznámky zpět na zadaný email.

Vše je zpracované v **přehledné interaktivní podobě** vložených **poznámek a značek přímo do videa**, ke kterému budeš mít **online přístup pod unikátním odkazem**. **Vylepšené detaily si tak můžeš postupně "odškrtnout"**.

www.onlinekarate.academy/hodnoceni-video/ 



ndřej Charvát

Autor: Ing. Ondřej Charvát

