



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



AKTUALITY Z PROJEKTU CYCLING TRENDS IN EDUCATION, TRAINING AND DIAGNOSIS (C-TRENDS)

Slovenský zväz cyklistiky je koordinátorom projektu spolufinancovaného programom Erasmus+ Sport (Ref.: 622680-EPP-1-2020-1-SK-SPO-SCP) v rámci partnerstva 6 organizácií z 5 krajín (SK, PT, CY, ES, HU).



FAKULTA TELESNEJ
VÝCHOVY A ŠPORTU
Univerzita Komenského
v Bratislave



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DA MAIA ISMAI



INSTITUTO
POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA



MAIÊUTICA Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.



CARDET
CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH
& DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY

ENTRENAMIENTO CICLISMO.COM



Dňa 4. a 5. mája 2023 sa na pôde Slovenského zväzu cyklistiky konalo záverečné pracovné stretnutie partnerov projektu. Za každú partnerskú organizáciu projektu sa zúčastnili jej zástupcovia. Výstupy projektu sú pripravené, diskutovalo sa len o záverečných úpravách, príprave a realizácii záverečných športových podujatí v partnerských krajinách a tiež o príprave záverečnej správy.

Dôležitou súčasťou pracovných stretnutí bola aj ich neformálna časť. Medzinárodné partnerstvo spája rôzne kultúry, jazyky a pohľady. Neformálne stretnutia poskytujú uvoľnené prostredie, v ktorom si účastníci môžu vymieňať kultúrne poznatky, zvyky a tradície, ale aj skúsenosti z oblasti športu, jeho rozvoja v jednotlivých krajinách apod. Vzájomné pochopenie kultúr podporuje vzájomný rešpekt a znižuje výskyt nedorozumení, čo umožňuje tiež efektívnejšiu komunikáciu a spoluprácu počas formálnych stretnutí.



V priebehu piatka 5. mája 2023 organizoval Slovenský zväz cyklistiky v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave konferenciu s názvom „AKTUÁLNE TRENDY VO VZDELÁVANÍ, TRÉNINGU A DIAGNOSTIKE V CYKLISTIKE“. Konferencia sa konala na pôde FTVŠ UK za účasti prezidenta SZC Petra Privaru, dekana FTVŠ UK prof. RNDr. Viktora Bielika, PhD., legendárneho trénera slovenskej a československej cyklistiky Kamila Haľapku a samozrejme aj za účasti našich zahraničných partnerov.



Predmetom konferencie boli samozrejme odborné prednášky na témy rozvoja vytrvalostných, koordinačných a silových schopností, ale účastníkov sme oboznámili s projektom, jeho cieľmi



a výstupmi. Účastníkom podujatia bola predstavená voľne dostupná digitálna platforma C-TRENDS: <https://elearning.c-trends.eu/>. Digitálna platforma a interaktívne zdroje poskytujú trénerom a cyklistom všetkých vekových skupín a úrovní výkonnosti v piatich disciplínach relevantné a aktualizované informácie v rôznych oblastiach cyklistiky. Advanced Level – moduly pokročilej úrovne v rámci platformy predstavujú metodickú elektronickú príručku obsahujúca usmernenia pre trénerov/cyklistov na zlepšenie ich tréningových a športových postupov a športových výkonov.

Účastníkom bola predstavená aj možnosť využitia softvéru **OptiCycle**, jeho charakteristika, vývoj a spôsob využitia. Aplikácia OptiCycle pracuje na

báze analýzy dvoch časových radov. Prvý časový rad sú hodnoty objemu času stráveného v jednotlivých tréningových zónach (vyjadrených srdcovou frekvenciou a mechanickým výkonom vo wattoch) pred pretekovými výkonmi. Užívateľ si môže zvoliť koľko mesiacov pred termínom pretekov chce tieto hodnoty spracovať. Druhý časový rad je tvorený hodnotami priemerných maximálnych výkonov (FTP) počas 20-tich alebo 60-tich minút (užívateľ si danú hodnotu vyberie pred spustením analýzy) v priebehu zaznamenaných pretekov. Následným štatistickým spracovaním uvedených dát OptiCycle v grafickom aj slovnom vyjadrení vyhodnotí športovcovi s akou mierou štatistickej pravdepodobnosti (na výber je 5, 15 a 20% hladina) súvisí realizované tréningové zaťaženie v jednotlivých tréningových zónach monitorovaných pulzovou frekvenciou alebo mechanickým výkonom s dosahovanými hodnotami FTP počas vyhodnotených pretekov. Presnosť získaných dát je závislá od počtu zaznamenaných pretekov. Najpresnejšie hodnoty športovec získa, keď má zaznamenané FTP výkony z viac ako 20-tich pretekov rovnomerne rozložených v analyzovanom ročnom tréningovom a pretekovom období.

Samotnú aplikáciu OptiCycle spolu s bližšou charakteristikou a manuálom ma každý k dispozícii po registrácii na platforme: <https://elearning.c-trends.eu/>.



web: <https://c-trends.eu/>

Digitálna platforma: <https://elearning.c-trends.eu>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622680-EPP-1-2020-1-SK-SPO-SCP>

Realizované s podporou z programu Európskej únie Erasmus+ Sport.