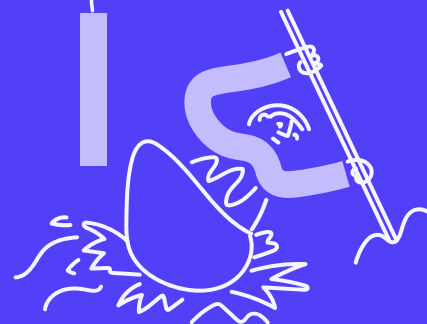




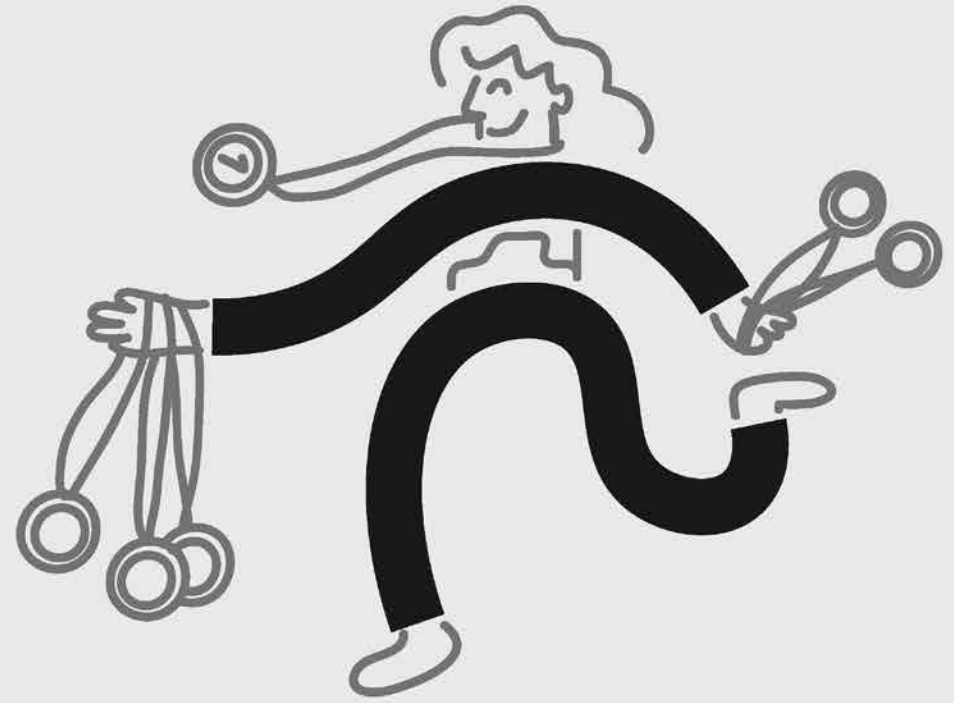
+



# Yarmill Seminář trenérů SCM



**Motivace**



Úspěch =  + 

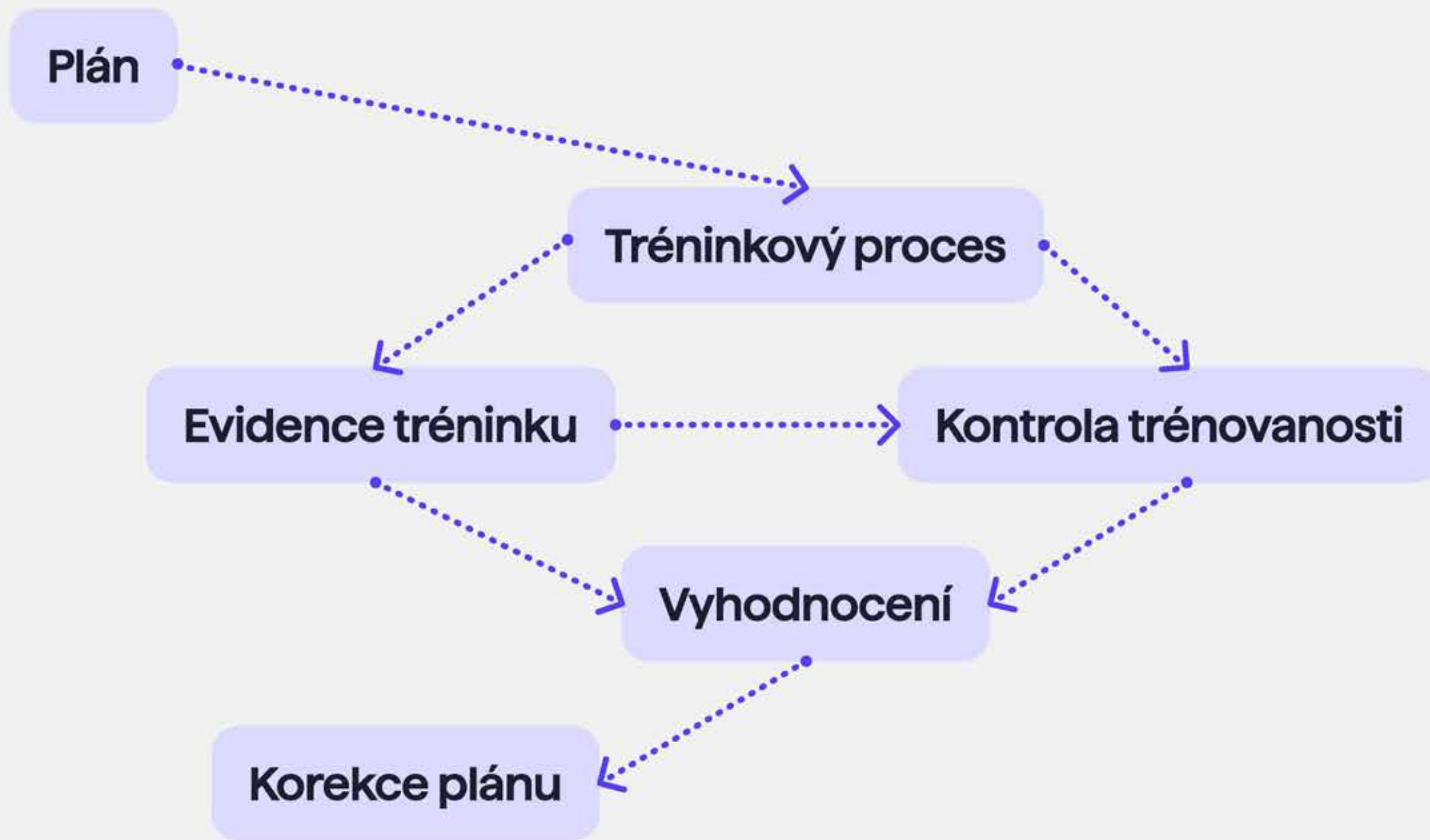


**Vítězství jsou  
výsledkem série  
dobrých rozhodnutí.**

Život sportovce je **příliš krátký** na špatná rozhodnutí.



# Řízení sportovního tréninku



  
**Kontext je král**



Kontext je **palivo** pro rozhodnutí.



# Shift in the Game

# Žijeme v době technologického pokroku

Technologie sbírají  
automagicky data.

AI rozumí  
přirozenému jazyku.

# Výzvy & Rizika

# Výzvy



Specifické a unikátní  
nároky



Přehlcení daty



Fragmentované  
systémy

Omezený čas

# Rizika

Zranění



Stagnace

Špatné časování  
formy



Špatná rozhodnutí

**Vysněný cíl**

**Představte si místo ...**



# Představte si místo ...

🔍 Ladíme formu v pravý moment? |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

úspěch =

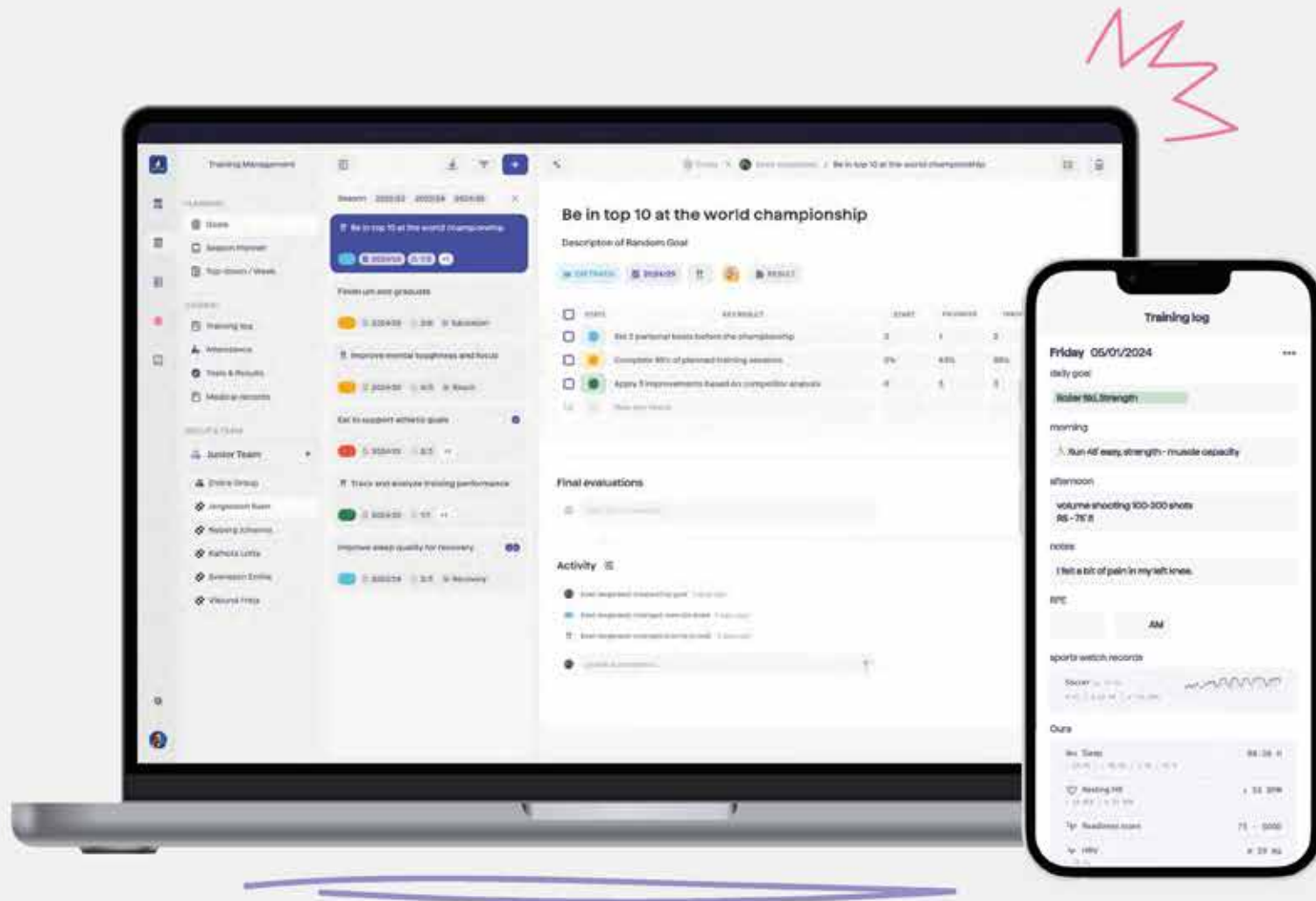
+



úspěch =  + 

The background features several thick, dark blue wavy lines that resemble stylized water or abstract patterns. These lines are set against a solid light pink background. The lines vary in length and curvature, creating a dynamic and textured visual field.

**Meet Yarmill**





### **Datová centrála**

Všechna data na  
jednom místě.  
Automaticky.



### **Na míru vodnímu slalomu**

Konfigurace podle  
požadavků  
a specifik ČSK.



### **Pro podporu rozhodování**

Pro informovaná  
rozhodnutí v řízení  
sportovní přípravy.



### **Postavený na technologiích a AI**

Umělá inteligence  
pro pokročilé  
získávání znalostí.

# Datová centrála



# Všechno na jednom místě



- ✓ **Plánování a Sezónní cíle**
- ✓ **Tréninkové deníky**
- ✓ **Funkční testy & Diagnostiky**
- ✓ **Výsledky závodů**
- ✓ **Analýzy & Výroční hodnocení**
- ✓ **AI**

# Plánování: Od termínovky po týdenní plán

The screenshot shows a weekly planning interface. At the top, there are navigation tabs: REALITY, PLAY, ANALYTICS, FILES, SEASON REVIEW, OTHER, and SETTINGS. Below these, there are sub-tabs: Week, Goals, Top-down, and Annual plan. The main content area is for the week of 20/05 - 26/05/2024. It displays a table for 'EXERCISE DAYS' and 'SESSIONS' with columns for each day of the week and a 'Total' column. Below the table, there are sections for 'Tuesday 21/05/2024' and 'Wednesday 22/05/2024', each with a 'daily goal' and a list of activities for 'early morning', 'morning', and 'afternoon'. A 'Copy plan' button is visible in the top right corner of the interface.

	Mon 20/05	Tue 21/05	Wed 22/05	Thu 23/05	Fri 24/05	Sat 25/05	Sun 26/05	Total
EXERCISE DAYS	1	1	1	1	1	1	1	7
SESSIONS	2	2	1	1	2	1	1	10

The screenshot shows a monthly planning interface. At the top, there are navigation tabs: REALITY, PLAY, ANALYTICS, FILES, SEASON REVIEW, OTHER, and SETTINGS. Below these, there are sub-tabs: Week, Goals, Top-down, and Annual plan. The main content area is for the month of 2024. It displays a calendar view with columns for each month from June to March. Each month has a vertical bar representing the duration of the month. The bars are color-coded: June (orange), July (orange), August (orange), September (orange), October (orange), November (orange), December (pink), January (pink), February (pink), and March (pink). The interface also shows a 'Copy plan' button in the top right corner.



# Funkční testy & Diagnostiky



The dashboard displays various health metrics and test results for a user named 'Výběh Suchánek'. The main navigation includes SKUTEČNOST, PLÁN, ANALYTIKA, SOUBORY, CÍLE, OSTATNÍ, and NASTAVENÍ. The central panel shows a summary of key metrics: Váha (Weight), Tělesný tuk (Body fat), Viscerální tuk (Visceral fat), Svalová hmota (Muscle mass), Minerály (Minerals), and Množství vody (Water volume). A status bar indicates that Weight, Body fat, and Visceral fat are positive, while Minerals and Water volume are negative. The 'Informace a upozornění' section lists several alerts, including positive weight gain, body fat increase, and low bone mineral density. The bottom section shows a table of 'Měřené hodnoty' (Measured values) for various parameters over time, with a 'Norma' (Norm) column and trend indicators.

Měřené hodnoty	07.01.2025	20.02.2025	01.05.2025	22.05.2025	Norma
Výška	cm	181,6	181,6	181,6	181,6
Váha	kg	83,9	81,5	82,9	82,9
Tělesný tuk	%	11,7	13,3	12,2	12,2
Viscerální tuk	level	3	4	3	3

Datum	Mezičas	Čas	TR
24. 10. 2024	12:34	18:04	
21. 6. 2024	12:32	18:12	199
28. 10. 2023	12:34	18:01	
21. 9. 2023	12:16	17:39	
29. 7. 2023	12:04	17:36	202
27. 6. 2020	12:29	17:55	
24. 9. 2019	12:13	17:04	
28. 6. 2019	12:18	17:36	189

Datum	Laktát	Název periody	Poznámka
20. 2. 2025	9,20	KON	Adaptační laktát po 5 minutách - 9,6
16. 2. 2025	7,50	1 Half	Adaptační laktát po 5 minutách - 6,3
12. 2. 2025	5,40	2 Half	Adaptační laktát po 5 minutách - 4,1

# Výsledky závodů

**Přehled výsledků**  
Přehled výsledků závodů z celkové tabulky výsledků

**Filtry**

Datum od: 01.09.2025

Datum do: 31.10.2025

Oddíl: ASO Vodní slalom

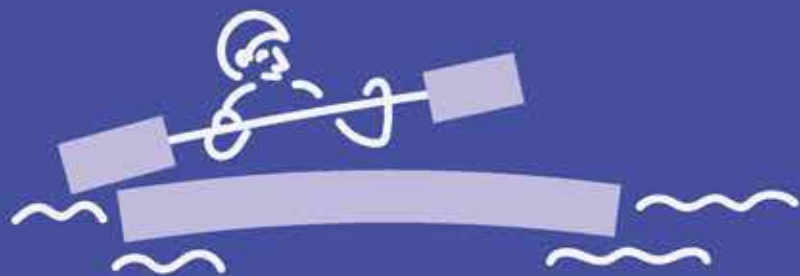
**29.9.-4.10. Mistrovství světa MISTROVSTVÍ SVĚTA - Sydney - Penrith**

Muži	Extreme canoe slalom	3. Krejčí Jakub	
		3. Novák Matyáš	
		5. Novák Matyáš	
	8. Krejčí Jakub		
	19. Rudorfer Martin		
	29. Rudorfer Martin		
Slalom kanoé jednotlivci OH	30. Heger Vojtěch		
	8. Heger Vojtěch	33%	
	Slalom kajak jednotlivci OH	2. Krejčí Jakub	
		7. Krejčí Jakub	33%
		Slalom kajak družstva	18. Knebllová Tereza
	14. Knebllová Tereza		
44. Samková Oľga			
Slalom kanoé jednotlivci OH	5. Satková Martina		
	Slalom kanoé družstva	1. Satková Martina	33%

**29.9. Mistrovství světa ICF MISTROVSTVÍ SVĚTA VE SLALOMU USD Penrith**

Muži	Extreme canoe slalom	3. Krejčí Jakub	00:56.89
		3. Novák Matyáš	01:02.55
		5. Novák Matyáš	00:57.17

# Na míru vodnímu slalomu



# Specifické nastavení podle potřeb svazu



Úterý 5. 8. 2025

...

dopoledne

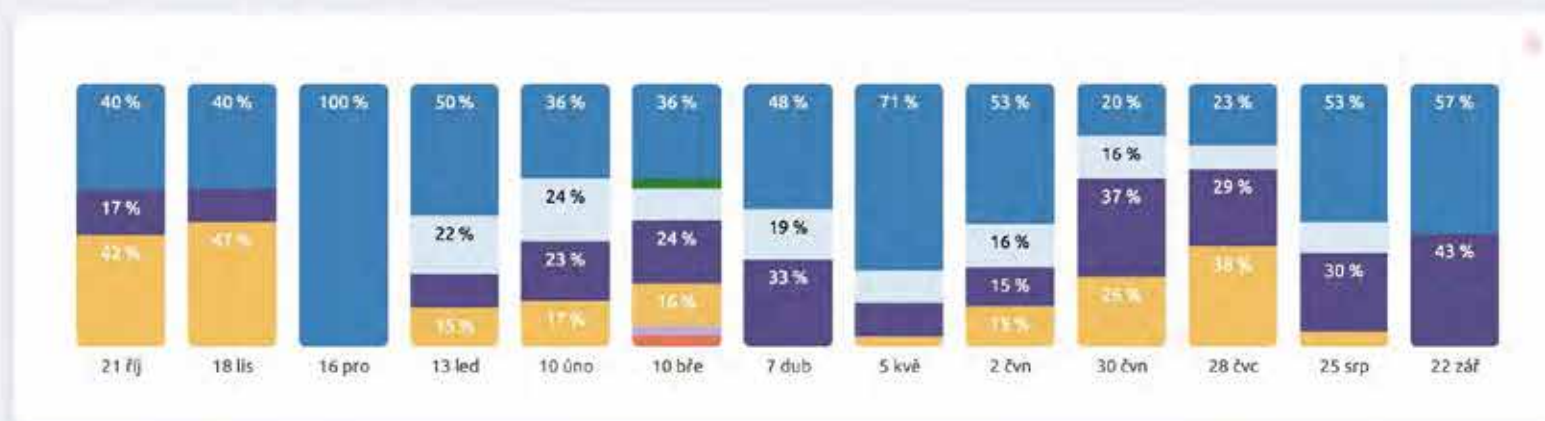
slalom\_tehnika 60', spec.pos.1x 8(15/15) točení, 2 x 8(10/10)  
starty

odpoledne

slalom\_dělené tratě (půlky) 5-6x  
běh 50'



SLOŽENÍ TRÉNINKU NA VODĚ (v %)



DZ

JZ

NEMOC

**HZ CELKEM**

REGENERACE

ZÁVODY

**TRÉNINK NA VODĚ**

počet jízd

technika

do 20'

20' - 40'

40' - 120'

nad 120'

sjezd

CSLX

posilování na vodě

POSILOVNA

MENTÁLNÍ TRÉNINK

# Odstranění rutinní práce

individuální rozvoj

RPE (0-10)

dopo

odpo

aktivity ze sporttesteru

Fotbal v 7:52

1:07 | 0,90 KM | ø 114 tepů

Zařízení

WHOOP

Chůze v 9:24

0:33 | 0,00 KM | ø 111 tepů

Zařízení

WHOOP

spánek a regenerace

🛏 Spánek

06:37 h

↓ 23:04 | ↑ 06:11 | ⚡ 78 | 93 %

🌿 Regenerace

11 %

📄 Klidový tep

↓ 52 tepů

📄 HRV

ø 15 ms

Zařízení


WHOOP

## Automatická integrace dat aktivit a regenerace do deníku



 Garmin

 Apple Watch

 Suunto

 Oura Ring

 Polar

 Catapult

 Dexcom

 WHOOP

# Integrace výsledkových dat (WorldSlalom)

vodnislalom.yarmill.com

SKUTEČNOST PLÁN ANALYTIKA SOUBORY HODNOCENÍ RTC OSTATNÍ NASTAVENÍ

7 sportovců

Celá skupina

Chaloupka Vence

5 vyřazených sportovců

Nový výsledek

Výsledky závodů

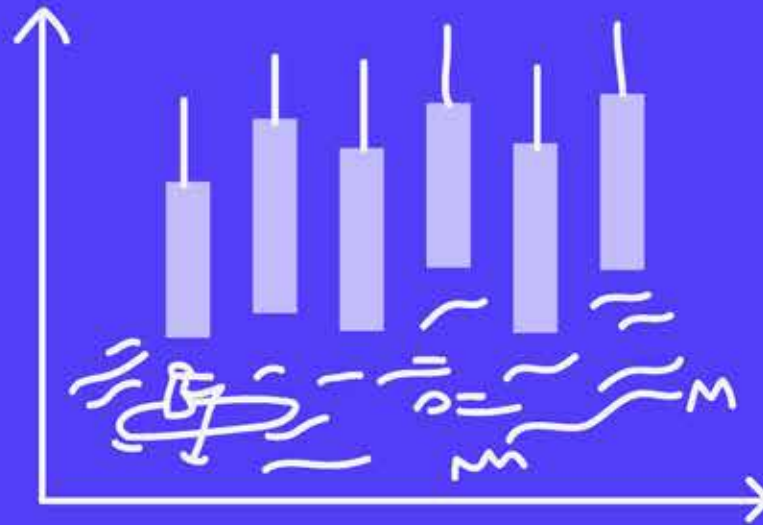
Datum	Disciplína	Pořadí	Počet závodníků	Penalizace	Celkový výsledek	Odstup od vítěze	Vítěz	Místo
4. 9. 2025	SL C1	5.	12	4	01:45.88	00:05.48	GESTIN NICOLAS	
4. 9. 2025	SL C1	2.	38	4	01:43.28	00:00.62	TRAVE Miguel	
4. 9. 2025	SL C1	1.	44	0	01:44.38	00:00.00	Chaloupka Václav	
24. 8. 2025	SL C1	4.	36	2	01:45.37	00:02.28	Rohan Lukáš	Vitava pdo VD
23. 8. 2025	SL C1	3.	37	2	01:45.96	00:02.35	Kratochvíl Lukáš	Vitava pdo VD
15. 8. 2025	SL C1	3.	99	0	01:32.88	00:01.21	BERNARDET Jules	
15. 8. 2025	SL C1	3.	100	0	00:50.12	00:00.50	Beňuš Matej	
8. 6. 2025	SL C1	1.	66	52	01:24.85	00:00.00	Chaloupka Václav	Vodácký areál
7. 6. 2025	SL C1	1.	66	4	01:28.28	00:00.00	Chaloupka Václav	Vodácký areál
4. 5. 2025	SL C1	5.	39	2	01:38.88	00:01.12	Heger Vojtěch	USD Troja
3. 5. 2025	SL C1	2.	39	0	01:37.27	00:00.61	Král Adam	USD Troja
27. 4. 2025	SL C1	2.	39	0	01:38.97	00:01.51	Rohan Lukáš	USD Želiv.
26. 4. 2025	SL C1	7.	39	2	01:41.32	00:06.71	Prskavec Jiří	USD Želiv.
25. 8. 2024	SL C1	12.	39	54	01:54.07	00:05.72	Král Adam	Vitava pod hr
24. 8. 2024	SL C1	18.	40	152	04:38.25	02:31.13	Prskavec Jiří	Vitava pod hr
28. 4. 2024	SL C1	4.	40	2	01:39.84	00:02.54	Prskavec Jiří	USD Praha Tro
27. 4. 2024	SL C1	3.	40	0	01:38.53	00:01.98	Rohan Lukáš	USD Praha Tro

# Propojená zařízení a aplikace

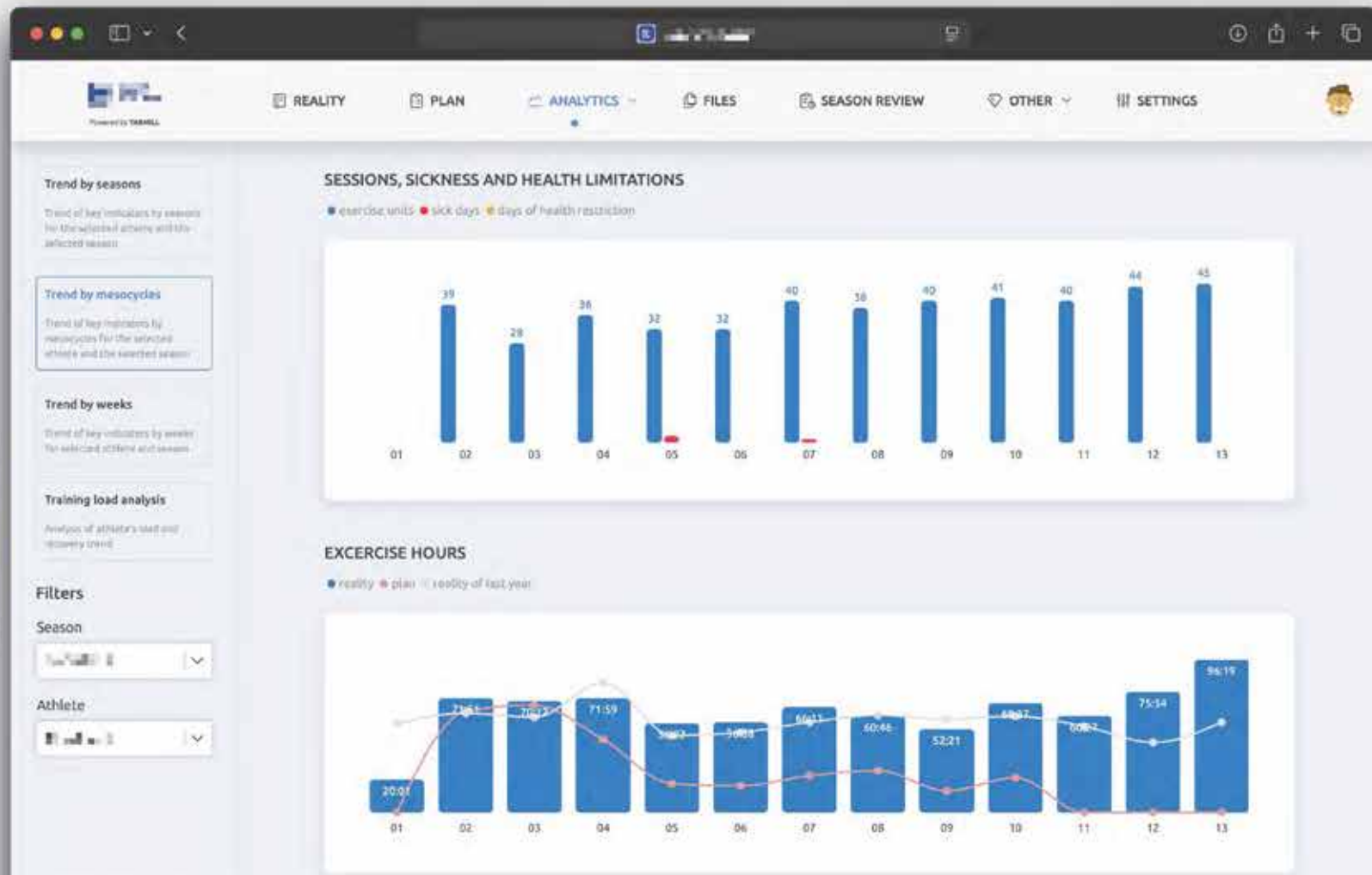




# Rozhodnutí podloženéá daty

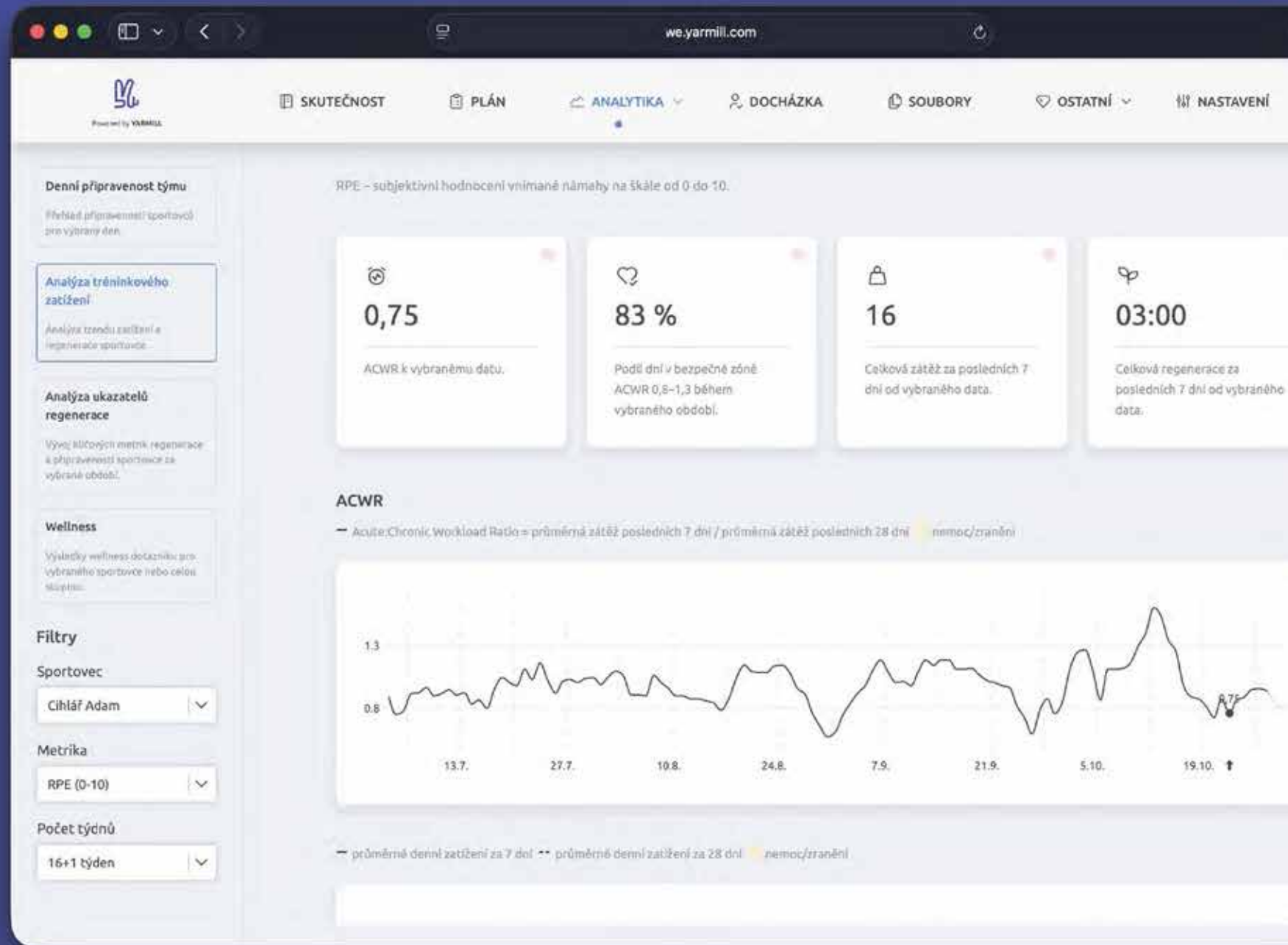


# Trendové analýzy tréninkových dat



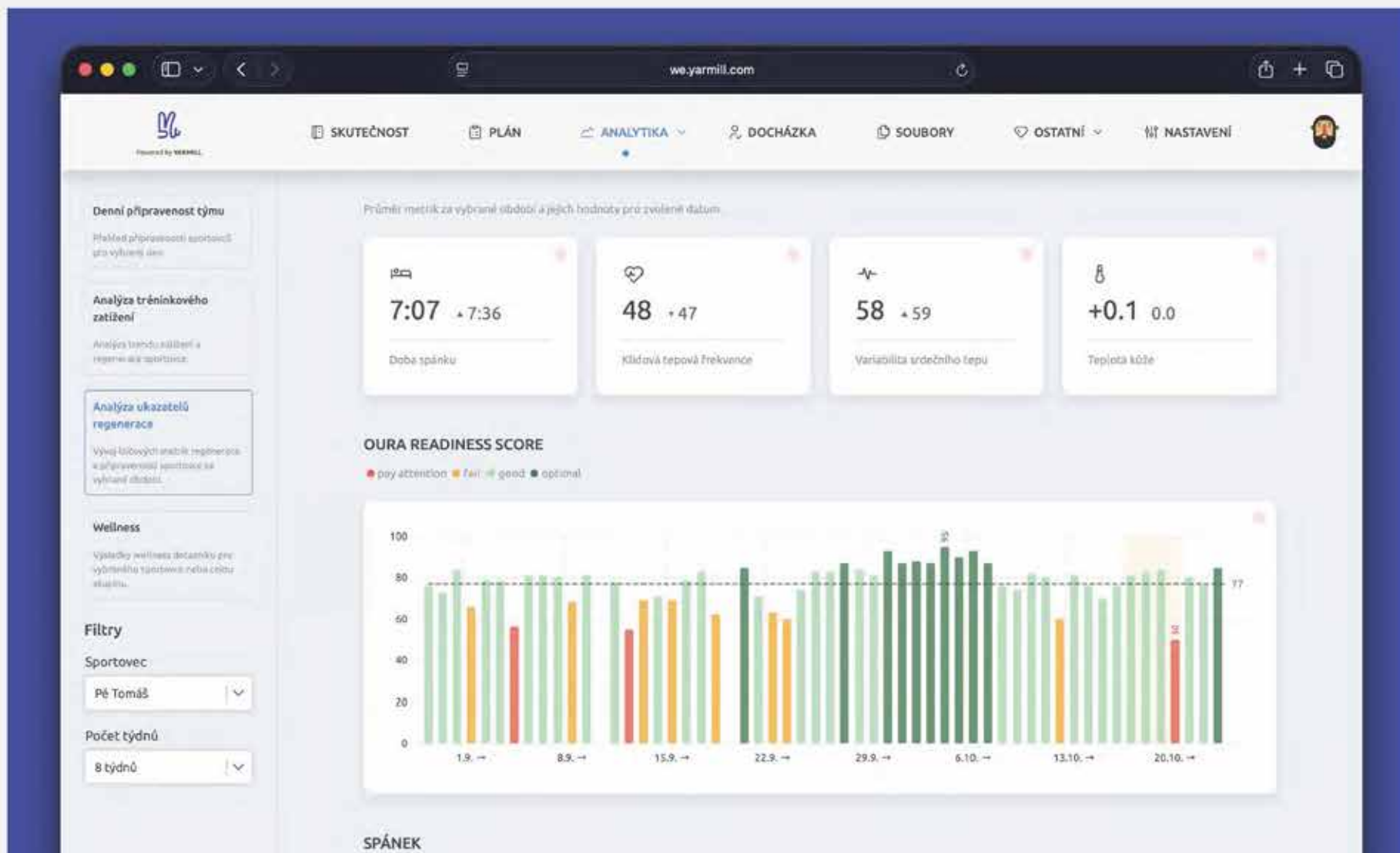
# Analýza tréninkového zatížení

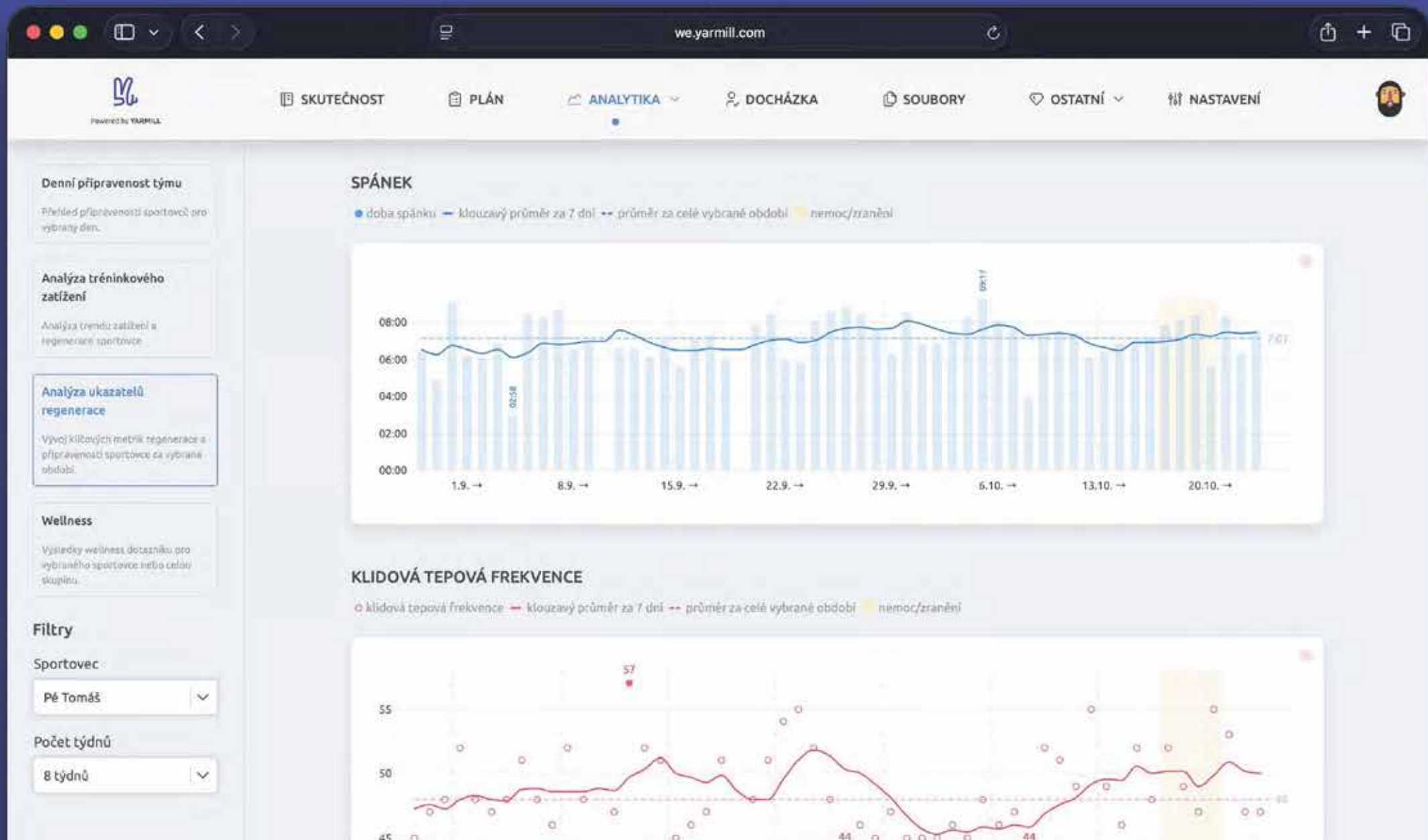
ACWR Ratio



# Analýza ukazatelů regenerace

Oura Readiness /  
Whoop Recovery /  
Garmin Body Battery





# Denní připravenost

Ranní rozcestník pro  
tým / skupinu

The screenshot shows the Yarmil web application interface. The top navigation bar includes: SKUTEČNOST, PLÁN, ANALYTIKA, DOCHÁZKA, SOUBORY, OSTATNÍ, and NASTAVENÍ. The main content area is titled "Denní připravenost týmu" and shows data for the date "23.10.2025".

On the left sidebar, there are sections for "Analýza tréninkového zatížení", "Analýza ukazatelů regenerace", "Wellness", and "Filtry" (Skupina: Yarmiláci).

The main table displays readiness metrics for 15 team members:

	Zdravotní stav	Whoop Recovery	Oura Readiness	Garmin Battery	Wellness
Bárta Vašek	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢
Čihlák Adam	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Do Josef	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢
Dvořák Honza	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Em Krystof	🔴	🟢	🟢	🟢	🟡 (nejhorší hodnocení: nálada)
Franc Danu	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Ibl Jura	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Jiránek Aleš	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Ká Aní	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢
Kožnar Fanoušek	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Kroczek Tomáš	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Né Josef	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Pé Tomáš	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢
Zehula Jan	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢

# InBody

**InBody přehled skupin**  
Přehled posledních testování podle skupin.

**InBody individuální**  
Detailní přehled jednotlivých testování.

**InBody trend věkových skupin**  
Trendový přehled dle věkových skupin.

**Filtry**  
Skupina

	Věk v době testu (let/měsíců)	Poslední test	Bazální metab.	Svalová hmota [kg]	Váha	Tělesný tuk	Viscerální tuk	Svalová hmota [%]	Minerály	Množství vody
👤	záf 25	2 069	45,5	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	
👤	záf 25	1 914	41,4	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🟢	
👤	erp 25	1 959	42,3	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	
👤	záf 25	1 951	42,1	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	
👤	záf 25	1 788	35,3	🟢	🔴	🟢	🟢	🟢	🟢	
👤	záf 25	2 021	44,4	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	
👤	záf 25	1 896	40,6	🟢	🟢	🟢	🟢	🔴	🔴	

**InBody přehled skupin**  
Přehled posledních testování podle skupin.

**InBody individuální**  
Detailní přehled jednotlivých testování.

**InBody trend věkových skupin**  
Trendový přehled dle věkových skupin.

**Filtry**  
Skupina

**Sportovec**

### Informace a upozornění

- ⚠️ Kosterní minerály - poslední 4 měření nad normou!
- ⚠️ Množství vody - poslední 4 měření nad normou!

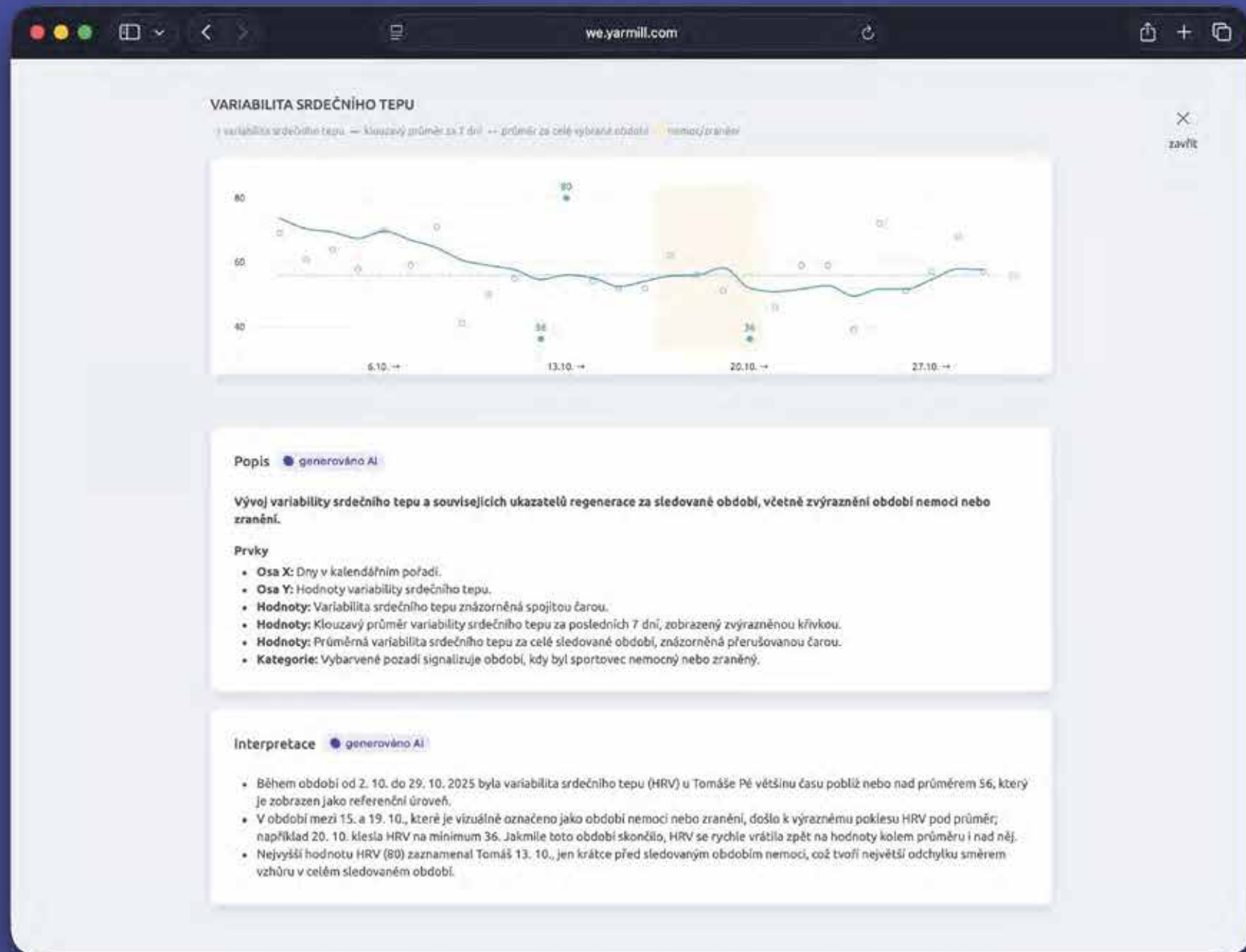
Měřené hodnoty	15.01.2025	30.04.2025	08.07.2025	07.10.2025	Norma	
Výška	cm	185,7	185,7	185,7	186,0	+0,3
Váha	kg	83,9	86,6	88,0	88,4	-0,4
Tělesný tuk	%	11,8	15,1	15,4	16,2	+0,8
Viscerální tuk	level	3	5	5	5	0

# AI a moderní technologie



# Yollanda AI Insights

Popis grafů a  
interpretace analýz.



Datum	Délka spánku	Skóre spánku
23. 10.	8 h 53 min	79
24. 10.	6 h 25 min	75
25. 10.	6 h 51 min	77
26. 10.	7 h 39 min	79
27. 10.	7 h 2 min	80
28. 10.	7 h 2 min	85
29. 10.	4 h 58 min	58

- Délka spánku je v hodinách a minutách, skóre spánku je číselné hodnocení kvality.
- Poslední noc byla výrazně kratší a méně kvalitní.

Pokud chceš, můžu ti připravit i vizuální graf nebo rozbor trendu.



Připrav mi vizuální graf spánku posledního týdne



Tady je jednoduchý vizuální graf spánku Danů za poslední týden (údaje z Skutečnost):

Datum	Délka spánku (h:min)	Skóre spánku
23. 10.	 8:53	79
24. 10.	 6:25	75
25. 10.	 6:51	77
26. 10.	 7:39	79
27. 10.	 7:02	80
28. 10.	 7:02	85
29. 10.	 4:58	58

- Délka spánku je znázorněna délkou bloku a časem, skóre je číselné.
- Je vidět, že poslední noc byla výrazně kratší a skóre spánku kleslo.

## Yollanda AI Chat

Hledání v plánech i denících v jakémkoli jazyce.

Statistiky, porovnání období, zhodnocení sezóny.

Pomoc s ovládáním Yarmilla.

Second opinion, nápady, ...

# Skoč do Yarmilla



The background is a solid light pink color. It is decorated with several thick, dark blue, wavy lines that resemble stylized calligraphic strokes or brushwork. These lines are scattered across the page, with some forming partial circles or loops. There are also two small, solid dark blue squares, one in the upper right and one in the lower left, positioned as if they are floating or falling. In the center of the page, the word "Takeaways" is written in a clean, white, sans-serif font.

# Takeaways



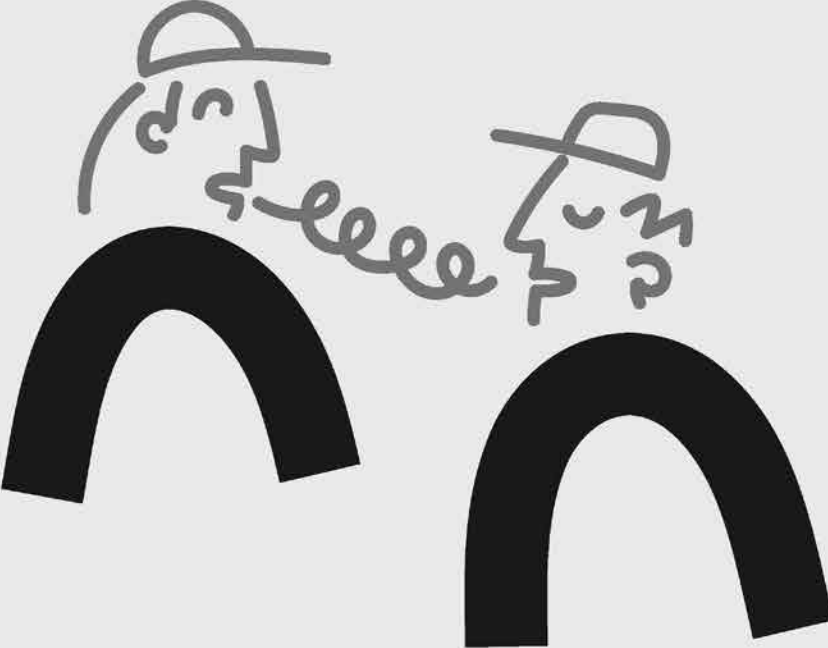
Vítězství jsou rozhodnutí,  
ne náhoda.



Kontext je král.



Život sportovce  
je krátký.



**Díky!**



**Tomáš Pošepný**  
**+420 776 729 818**  
**tomas@yarmill.cz**

**Yar**  
**mill**

A stylized white line-art logo of a hand making a peace sign, positioned above the text 'Yar mill'.