

# Manuál pro VT SpS

## Hodnocení SpS

Manuál představuje pomocný dokument k Vaší práci. Vznikl za účelem větší přehlednosti v různých fázích ročního tréninkového cyklu.

### 1. Důležité termíny

- **Leden** – kontrola platnosti smlouvy SpS (eviduje AO/AK, jedná se o smlouvu s ČAS)
  - **Po podpisu smlouvy** – vystavení faktury na celou částku podle smlouvy nebo po výzvě ČAS
- **Září** – zpravidla nábor
- **Září** – Talent SpS (vyplnění formuláře 3 dívky a 3 chlapci pro odměny z ČAS)
- **Říjen - (druhý víkend)** seminář ČPTM Nymburk, povinná účast
- **Říjen** – vyplnění testování a hodnocení SpS v registru ČAS
- **Konec října** – uzavření hodnocení SpS
- **Listopad/Prosinec** – probíhají oponentury ČPTM
- **Leden dalšího roku** – Výkazy SpS zasílá AO/AK na ČAS
- **V průběhu roku**
  - pravidelné tréninky
  - účast VT SpS i členů SpS na závodech
    - krajské přebory jednotlivců a družstev
    - MM, MČ, MČR jednotlivců a družstev
    - víceboje, přespolní běhy
  - pořádání závodů pro žactvo a AP
  - spolupráce na projektech
  - organizace výcvikových táborů.



## 2. Aktivní atlet

Po splnění následujících požadavků se člen SpS označí v registru ČAS jako „Aktivní atlet“. Registr ČAS je evidence všech atletů v rámci ČAS. Přístup vedoucího trenéra SpS zobrazuje všechny atlety AO/AK. A dále další možnosti pro evidenci zařazení atletů do SpS a nahrávání jejich testování.

### 2.1 Účast na závodech

#### Mladší žactvo

- Musí absolvovat pětiboj nebo čtyřboj, a účastnit se 3 závodů se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě. Závody musí být evidované v registru/výsledcích ČAS.
  - o **Pětiboj:** 60 m př., míček, 60 m, dálka, 800 m
  - o **Čtyřboj mladší žáci:** 60 m, dálka/výška, míček, 800 m
  - o **Čtyřboj mladší žákyně:** 60 m, dálka/výška, míček, 600 m

#### Starší žactvo

- Musí se účastnit 6 závodů se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě. Závody musí být evidované v registru/výsledcích ČAS.

### 2.2 Testování obecné pohybové výkonnosti

#### Mladší žactvo a starší žactvo

- U zařazených atletů se sledují základní **somatické parametry: tělesná výška a hmotnost.**
- Výsledky testování včetně somatických parametrů musí být nahrané do [registru ČAS](#).
- Atlet nesmí dosáhnout v žádném z testů nulové [bodové hodnoty](#).
- **Testová baterie:**
- [instruktážní video](#)
  - o 50 m z polovysokého startu (PVS),
  - o skok do dálky z místa odrazem snožmo,
  - o autový hod plným míčem mladší žactvo 1 kg, starší žactvo 2 kg
  - o vytrvalostní běh mladší žactvo 6 min, starší žactvo 12 min

### 2.3 Platná sportovní prohlídka

- Každý zařazený atlet do SpS musí absolvovat před zařazením do SpS vstupní sportovní prohlídku se standardním klidovým EKG, která nesmí být starší než 3 měsíce. Pravidelnou sportovní prohlídku absolvuje atlet jednou za 12 měsíců bez nutnosti vyšetření standardního klidového EKG. Platnost prohlídky eviduje AO/AK (VT SpS).

### 3. Význam a praktické využití testování SpS

#### a) sledování vývoje základní sportovní zdatnosti každého atleta

- Základní monitoring sportovní zdatnosti je klíčem pro kontrolu jakéhokoliv tréninku.
- U mládeže předpokládáme pravidelné zlepšení testových parametrů (zejména díky růstu, tělesnému dospívání, ale i díky tréninku), stejně jako závodních výsledků.
- Stagnace testových parametrů by měla být varovným signálem pro každého trenéra a vést k analýze, proč ke stagnaci došlo.
- Testování umožňuje sledovat základní výkonnostní rozvoj i v období mimo soutěže. Nevyžaduje měření, rozhodčí, či závody samotné.

#### b) výběr disciplíny nebo sekce disciplín

- Díky výsledkům testování můžeme porovnat atletovo nadání pro základní škálu disciplín.
- Řada atletů nekombinuje disciplíny z různých sekcí na závodech, během testování ale „musí“. Jako trenéři díky tomu zjistíme i zdatnost a předpoklady v dalších oblastech.
- Například rychlý atlet s nadprůměrnými výsledky na 50 m PVS (a resp. závodních sprintech) může projevit velmi dobrou zdatnost i ve 12minutovém běhu. Pro budoucí vývoj daného atleta se jedná o zásadní zjištění. Jeho potenciál může být nejen na krátkém sprintu.

#### c) určení limitů daného atleta

- Sportovní výkon je zpravidla nejvíce limitován nejslabším článkem.
- Každý z testů má zavedená orientační výkonnostní kritéria nadprůměrných – průměrných – podprůměrných výkonů i vzhledem k věku. Zásadní nedostatek v jednom z testů bude do budoucna pravděpodobně limitovat rozvoj daného atleta.
- Díky testování můžeme zjistit zásadní nedostatky v základní sportovní zdatnosti mladých atletů (rychlost, výbušnost/síla horních a dolních končetin, kondice/vytrvalost, koordinace/obratnost, celková sportovní vyváženost) a odstranit ji dříve, než se projeví později.
- Čím dříve začne atlet pracovat na svých slabinách, tím lépe.



- Zároveň nadprůměrné výsledky v obecném testování, které se prozatím neprojeví v závodních výsledcích, mohou hovořit o dobré připravenosti – potenciálu daného atleta pro další rozvoj při specializovanějším tréninku.

#### **d) návaznost pro vyšší složky ČPTM**

- Obecné testování probíhá v rozšířeném režimu ve vyšších složkách ČPTM – SCM, a také osobních trenérů dorostu a juniorů.
- Data z testování SpS lze srovnat s navazujícím testováním SCM.
- Každý trenér pak snáze upraví trénink od počátku pro každého atleta. Výsledky testování mohou být dalším kritériem pro určení priorit nebo velikosti zátěže.
- data z testování SpS mohou pomoci v získání základní představy o sportovní zdatnosti přecházejícího atleta do vyšší kategorie
- při změně trenéra

#### **e) testování jako tréninkový prostředek a vzor**

- Testování samotné můžeme brát jako formu tréninku. Při vhodném nastavení vybudí v atletech vyšší intenzitu než při běžném tréninku. Testování můžeme brát také jako simulaci závodu.
- Testování ukazuje základní a nejvýznamnější parametry atletických výkonů: rychlost, výbušnost, schopnost propojit různé segmenty těla, kondici/vytrvalost.

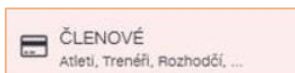
#### **Na základě výše uvedených důvodů doporučuje oddělení mládeže:**

1. Testování obecné pohybové výkonnosti provádět dvakrát do roka (jaro a podzim)
2. Motivovat děti k co nejlepšímu výkonu.
3. Upravovat trénink vzhledem k výsledkům testování. Snažit se výsledky interpretovat.
4. Předat výsledky testování při přechodu do starší kategorie.

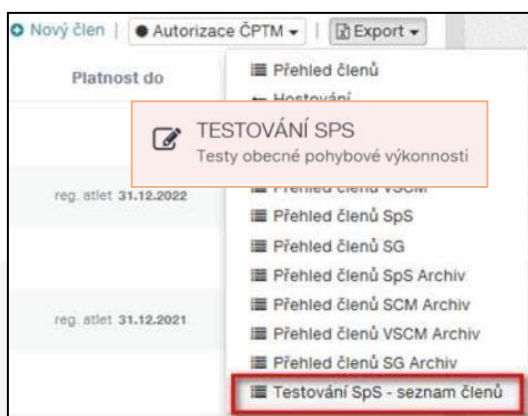
- Na doporučení OM vznikla Diplomová práce na téma: „Všeobecná a speciální výkonnost členů atletických sportovních středisek“ (Jonáš Tuček). Kompletní práci najdete [zde](#).

## 4. Jak nahrát testování do systému?

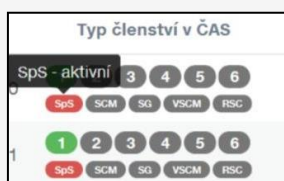
1. Přihlaste se do „Registru“ svými přihlašovacími údaji jako vedoucí trenéři SpS a v levém sloupci najdete složku **ČLENOVÉ**.



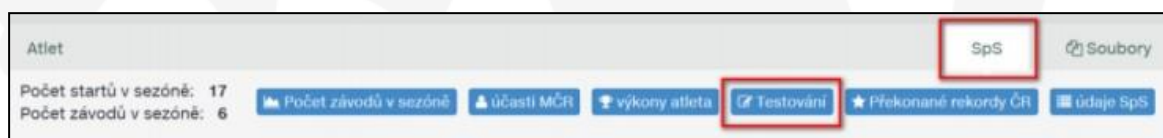
2. Vpravo vidíte možnost export →dále vyberete **TESTOVÁNÍ SPS – SEZNAM ČLENŮ**. Tabulku si prosím stáhněte a vyplňte do ní výsledky z Vašeho testování.



3. Pro nahrání výsledků testování se opět přihlásíte do Registru ČAS Vaším uživatelským jménem a heslem, a v levém sloupci vyberete záložku **TESTOVÁNÍ SPS**.
4. V pravé části stránky můžete nahrát excel rozkliknutím **“NAČÍST VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ”**. Pokud zjistíte, že máte v dokumentu chybu, nahrané výsledky můžete exportovat zpět do excelu **“EXPORT”**. Chybu opravte a dokument opět nahrajte. Údaje se automaticky aktualizují.
  - Pokud atlet splnil všechny uvedené podmínky, získá statut **„aktivní atlet“**. V registru je označený **červenou barvou**.



5. Výsledky testování atleta se propíší do registru automaticky do karty člena SpS.



6. Výsledky lze řadit sestupně a vzestupně. Po kliknutí na název daného testu, ročníku narození nebo příjmení můžeme atleta vyhledat.



## 5. Hodnocení RTC-SpS

- Hodnocení se odevzdává na konci října v tištěné podobě podepsané na ČAS (přesný termín je zpravidla stanoven na semináři ČPTM).
- Formulář „Hodnocení RTC–SpS“ vyplňte skrze Váš přístup VT SpS v registru ČAS.

★ SPORTOVNÍ STŘEDISKA  
Hodnocení RTC - SpS

- Významné z pohledu bodového hodnocení je zejména správné uvedení trenérů v první části: Trenéři zajišťující přípravu členů SpS v kategorii – žactvo / atletické přípravy.
- Vyjádření KAS/PAS není nutné vyplňovat. Proběhne v rámci hodnocení SpS na oponenturách.

### Užitečné odkazy

- [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) „[Mládež](#)“
  - Přehled koncepce ČAS pro práci s talentovanou mládeží - [MAPA](#)
  - Bulletin „[Mládežnická atletika](#)“
- [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) „Mládež“ → [Sportovní střediska](#)
  - Prováděcí pokyn ČPTM 2021 – 2024
  - Metodika - Testy všeobecné pohybové výkonnosti – SpS
  - Video na Youtube „[Manuál testování SpS](#)“
  - Bodové škály testů obecné pohybové výkonnosti
  - [Kritéria hodnocení SpS 2021 - 2024](#)
- [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) „[Předpisy](#)“ -> Další předpisy -> Směrnice ČAS č. 6/2020, o člancích péče o talentovanou mládež