



Sportovní centra mládeže atletův průvodce



Ahoj!

Pustil ses do čtení manuálu pro atleta, znamená to tedy, že by ses rád něco dozvěděl o Sportovním centru mládeže. Jdeme na to!

1) Co je Sportovní centrum mládeže neboli SCM?

SCM ti dává podporu v mnoha oblastech od zdraví, přes trénink, po vzdělávání.

- SCM podporuje talentovanou mládež dorosteneckých a juniorských kategorií.
- SCM spojuje atlety a trenéry, motivuje a inspiruje.
- SCM zajišťuje nadstavbu k tvému tréninku v oddílech a klubech.
- SCM také zaměstnává profesionální trenéry, kteří zajišťují chod SCM a trénují své vlastní skupiny.

Víš, že...?

V některých krajích - nyní v Plzeňském a Moravskoslezském - provádí funkci SCM krajská atletická akademie? Pro věkovou kategorii dorostu a juniorů se fungování "AA" neliší od SCM, a tak si klidně přečti všechno tady. Další výhody "AA" ti vysvětlí vedoucí trenér AA.

2) Jak se můžeš dostat do SCM?

Základem je chtít na sobě pracovat. Mít rád atletiku a hledat cestu, jak co nejlépe rozvinout svůj talent. Jdi si za svými sny!

- Dále splňuji:
 1. je mi 16 - 19 let
 2. jsem člen atletického oddílu/klubu
 3. mám splněný [výkonnostní limit](#)
 4. mám platnou sportovní prohlídku
- Výkonnostní limity nejsou snadné, zejména do vyšší kategorie. Snad tě budou motivovat!
- Limity jsou základem pro "navržení" do SCM. Limity v současné době splnilo stovky atletů, a proto si do SCM budeme dále vybírat podle "scoringu" - jednoduše komplexní obodování sportovce. Jak ho uděláme?
- Všechny atlety pozveme na testovací srazy SCM, a podle výsledků z nich dopočítáme scoring = výsledky pohybových testů + lékařské/nutriční/fyzioterapeutické testy + úroveň výkonnosti.

- (Více k testovacímu srazu se dozvíš níže).
- Scoring hodnotíme také podle genderu, věku i podle atletického zaměření (tzv. sekce). Takže třeba 16 letého vrhače nebudeme přímo porovnávat s 19 letým sprinterem.

3) Jak dlouho budeš členem?

Věříme, že tě uvidíme na MČR a třeba i v dospělé reprezentaci.

- Členem SCM jsi na jeden kalendářní rok.
- Své členství musíš každý rok potvrdit splněním základního nebo top limitu, aktivním přístupem, tréninkovou kázní a účastí na závodech - zejména MČR ve tvé kategorii.

4) Na co se v SCM můžeš těšit? Hlavně na společné akce!

Budeš se moct účastnit výběrových soustředění, bavit se o tréninku se svými kolegy, trenéry, fyzioterapeuty, ale i dospělými reprezentanty. Můžeš se těšit na partu lidí, která touží jako ty obléci reprezentační dres. A co hlavně? Na spoustu společných zážitků.

- SCM pořádá testovací srazy a výcvikové tábory v Česku i zahraničí, i další podpůrné aktivity. Je to skvělá možnost, jak se opravdu věnovat tomu, co tě baví v partě stejně motivovaných atletů. Je to možnost pořádně si zatrénovat a porovnat své schopnosti s ostatními.
- Na SCM srazy jezdí atleti a atletky se stejným snem i motivací, jako máš ty. Tak toho využij co nejvíc.
- Přihlášku na akce SCM vždy posílá a potvrzuje tvůj trenér. O všech akcích se snažíme informovat co nejlépe. Ale i tak sledujte web, a pravidelně se informujte u vašeho krajského SCM trenéra, co se koná za akce.



4) Jaké jsou povinnosti člena SCM?

Se zařazením se pojí několik povinností, ale není to nic složitého. Důležité je vědět, že vše, co od atletů chceme, vám má pomoci v dalším rozvoji a vnímáme vaši kariéru jako náš společný projekt. Samozřejmě je tu třeba i pár zákonných povinností, které prostě nemůžeme opomenout :)

A co bychom Tě hlavně chtěli poprosit?

Především komunikovat.

Z formálních povinností potřebujeme, abyste měli v informačním systému ČAS řádně vyplněny osobní a další údaje (a to zejména: telefon, email, osobní trenér, kontakty na osobního trenéra) a měli platnou lékařskou prohlídku. (viz výklad ČAS: [Vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu](#)).

Když dostanete pozvánku na akci SCM, odpověz na ni. Akce připravujeme déle dopředu, potřebujeme vědět, kdo opravdu pojede, nebo kdo naopak ne. Moc nám to usnadní práci a přípravu.

Když nemůžeš startovat na MČR, pošli krajskému trenérovi omluvenku. Stejně tak v případě zranění, či delšího tréninkového výpadku. Zejména na větších akcích rádi sledujeme vaše výkony, podpoříme vás, poradíme atp.

Předpokládáme, že jsi zapálený pro atletiku a máš vysoké ambice. Základem je proto vedení [tréninkového deníku](#). Nejlepší je, přesvědčit trenéra, aby vedl elektronický tréninkový deník. Usnadní to trénink i vyplnění deníku celé skupině.

V případě neúčasti na testovacím srazu, je třeba některé testy doplnit, domluv se s krajským trenérem.

Je třeba také projít antidopingovým e-learningovým kurzem [I Run Clean](#).

5) Testovací srazy

V SCM testujeme základní sportovní a zdravotní ukazatele. Rádi bychom, abyste společně s trenérem dostali co nejvíce informací, které Vám pomohou v tréninku a dalším rozvoji.

- Testovací srazy probíhají v rámci kraje. Pozvánku tobě a tvému trenérovi odesílají krajské trenéry SCM.
- Testovací srazy jsou povinné, zejména pokud chceš využít dalších výhod SCM v následujícím roce.
- V případě, že se nemůžeš účastnit testovacího srazu v tvém kraji (např. kolize s MČR v krosu; dlouho zaplacený kurz ve škole apod.), tak můžeš jet i na

testovací sraz z jiného kraje. Je třeba to včas domluvit s vedoucím trenérem SCM.

- Testovací srazy probíhají ve druhé polovině listopadu. Přesné termíny se dozvíte od krajského trenéra SCM a na [stránce SCM](#).

Kdo bude na testovacím srazu?

- Testovacími srazy tě provedou krajští vedoucí trenéři SCM a organizační tým včetně fyzioterapeuta a lékaře. Zveme i většinu osobních trenérů.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM ve tvém kraji.
- Navíc zveme i starší atlety, kteří budou pokračovat v reprezentaci ve starších kategoriích.

Co Tě čeká?

- Obecné pohybové testování, ve kterém se ověřuje rychlost a efektivita běhu, odraz, výbušnost a reaktivita, odhody a síla trupu, vytrvalostní schopnosti/obecná kondice a základní gymnastika/koordinace.



- Podstoupíš základní kineziologické vyšetření prováděné fyzioterapeutem. Cílem je hlavně upozornit na případný problém a začít ho co nejdříve řešit:
 - Správný postoj a držení těla
 - Rozsahy kloubů a pohybové stereotypy
 - Svaly a jejich napětí/zkrácení
- Prostřednictvím zdravotních formulářů/dotazníků se snažíme předejít vážnějším problémům. Všechny zdravotní formuláře s vámi probírá lékař nebo je kontrolují odborníci z oddělení mládeže. Je to postup schválený i šéflékařkou ČAS, MUDr. Karolínou Velebovou.
 - *Laussanský dotazník* odhalí závažná onemocnění srdce. Otázky směřují na osobní a rodinnou anamnézu.

- *Ortopedicko-traumatologicko-zdravotní* dotazník sleduje základní vývoj tvých zranění a bolavých míst na těle. Pomůže nám určit slabá místa a doporučit další trénink i rehabilitaci.
- *Dotazník nutrice + jídelníček* - vaše životospráva neodmyslitelně souvisí se sportovním výkonem. Záleží na množství jídla a tekutin, kvalitě spánku, času stravování a provozované aktivity, obsahu potravin, atd. Vyplníte strukturovaný rozvrhový jídelníček po dobu 2 týdnů.
- *Dotazník RST* (RED-S specific screening tool) obsahuje otázky z okruhu stravování, tréninku, frekvence zranění, motivace a náročnosti tréninku, únavy a psychologie. Cílem je určit míru rizika syndromu relativní energetické nedostatečnosti ([RED-S](#)).
- Dotazník ke studiu a motivaci
 - Motivace je často opomíjeným aspektem, který je však nezbytný pro dosažení stanoveného cíle. Vy byste měli mít představu, jakým směrem budete směřovat, a jakou cestou.
 - Atletika je skvělý sport pro skloubení se vzděláním. Vnímáme zároveň atletiku jako vzor pro společnost - jasná pravidla, dochvilnost, přesnost, systém atd. Zajímá nás proto, jak ke studiu přistupujete Vy.
- Doplnkové odborné prezentace a debaty
 - Podle aktuálních možností doplňujeme testovací srazy o sportovně-atleticko-vzdělávací programy.
 - Snažíme se, aby to pro vás byla opravdu přínosná akce.

Co máš zajištěné:

- ubytování 2-3 dny,
- stravování,
- sportovní a další prostory,
- školitele, fyzioterapeuty a lékaře
- trenérské vedení,
- zhodnocení testovacího srazu.

Co potřebuješ před testovacím srazem?

- předem vyplněné požadované dotazníky,
- tréninkový deník - případně zašlete on-line verzi,
- certifikát [I Run Clean](#),

Co si z testovacího srazu odvezeš:

- Výsledky obecného testování, na základě kterých uvidíš, v čem jsou tvoje silné a slabé stránky.

- Zdravotní anamnézu, jejímž cílem je podchytit závažné onemocnění či drobné nedostatky, a doporučit řešení na jejich zlepšení. Skládá se:
 - kineziologického výstupu,
 - vyhodnocených dotazníků s komentářem odborného lékaře
- Nové kamarády, zážitky a motivaci!

6) Krajská soustředění SCM

Jednou ročně pojedíš jako člen SCM s partou atletů z Tvého kraje na výcvikový tábor. Poznáš se s atlety i trenéry z jiných disciplín. Společně můžete zamakat na kondici, naučit se od sebe něco nového. Krajské výběry jsou super!

Výcvikové tábory jsou pořádány pro členy SCM v rámci jednotlivých krajů. Pozvánku tobě a tvým trenérům odesílají krajsí vedoucí trenéři SCM. Vyplněný přihlašovací formulář zasílá osobní trenér e-mailem. V případě neúčasti se z oprávněných důvodů atlet dostatečně dopředu omluví.

Kdo tam bude:

- Výcvikovými tábory tě provede krajský vedoucí trenér SCM a organizační tým.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM v rámci tvého kraje.

Co Tě čeká:

- Společné tréninky
 - poznání nových tréninkových metod
 - zdokonalování obecných dovedností
 - trénink s nejlepšími atlety v kraji
- Odborné přednášky

Co máš zajištěné:

- ubytování 4-7 dní,
- stravování,
- sportovní a další prostory
- náčiní a potřebné vybavení

7) Speciální - sekční výcvikové tábory (soustředění)

V případě, že zaujmete reprezentačního trenéra v jednotlivé disciplíně, nebo v rámci testovacího srazu, můžeš dostat pozvánku na speciální výcvikové tábory. Můžeš mít samozřejmě také splněný těžší z limitů SCM.

Získáš další cenné zkušenosti, poznáš nové tréninkové metody, možná se podíváš i na soustředění do zahraničí. Tam můžeš procvičit své jazykové dovednosti,

což se ti jako budoucímu reprezentantovi bude určitě hodit. Dokonce se můžeš v tréninku setkat tak s dospělými reprezentanty.



- Výcvikové tábory probíhají v rámci sekce a jsou určeny právě členům SCM příslušné disciplíny. SCM máme rozdělené do sekcí:
 - sprinty, překážky, běhy, chůze, skoky, víceboje, vrhy/hody, a oštěp.
- Pozvánku tobě a tvým trenérům odesílají sekční trenéři SCM. Vyplněný přihlašovací formulář zasílá osobní trenér e-mailem. V případě neúčasti se z oprávněných důvodů atlet dostatečně dopředu omluví.
- Rádi Tě na akcích se sekcemi uvítáme, i když nejsi v užším výběru SCM. Stačí se informovat u vedoucích trenérů SCM. Pokud máme místo, můžeš jet po domluvě s osobním trenérem jako “samoplátce”.

Kdo tam bude:

- Výcvikovými tábory tě provedou reprezentační trenéři mládeže a organizační tým včetně fyzioterapeuta.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM v rámci tvé sekce a můžeš potkat i dospělé reprezentanty.
- Snažíme se zvát i co nejvíce osobních trenérů.

Co Tě čeká:

- Tréninky zaměřené podle sekce
 - poznání nových tréninkových metod
 - zdokonalování dovedností v dané disciplíně
 - trénink s těmi nejlepšími v ČR
- Odborné přednášky

Co máš zajištěné:

- ubytování,
- stravování,

- sportovní a další prostory...
- náčiní a potřebné vybavení
- školitele/fyzioterapeuta/lékaře



8) Další výhody SCM

Aby toho nebylo málo, nabízí SCM ještě pár dalších výhod.

Podle aktuálních možností zajišťuje SCM také:

- potřebuješ fyzioterapeuta - obrať se na nás; spolupracujeme s řadou odborníků a doporučíme ti to nejlepší v tvém dosahu,
- jednotná trička pro všechny členy SCM,
- SCM dostávají - časopis Atletika
- online tréninkový deník
- spolupracujeme s diagnostikou MySasy a umíme s ní pomoci
- přednostní lékařské vyšetření

SCM také často podporuje tvůj klub či trenéry.

9) Na koho se můžeš v SCM obrátit?

V každém kraji máš svého trenéra SCM. Neboj se společně s trenérem na něho obrátit s čímkoliv. Je tu pro Vás! Pokud tě zajímá něco ke tvé disciplíně, obrať se na sekčního trenéra.

- Za atlety, zařazené do SCM, zodpovídá vedoucí trenér SCM v kraji a sekci.
- Krajský vedoucí trenér SCM
 - sleduje tvoji přípravu a výkonnost
 - společně se sekčními trenéry a osobními trenéry zajišťuje výcvikové tábory a testovací srazy

- navrhuje krajskému atletickému svazu nominace sportovců pro mezikrajsová utkání, Letní olympiádu dětí a mládeže a jiné soutěže, kterých se krajské výběry zúčastňují
 - spolupracuje s osobními trenéry atletů SCM
- Reprezentační trenéři mládeže
 - mají na starost sekce disciplín
 - sledují Tvoji přípravu a výkonnost zaměřenou na danou disciplínu
 - společně s krajskými vedoucími trenéry SCM a osobními trenéry zajišťuje výcvikové tábory a testovací srazy

Tady najdeš kontakty na [vedoucí trenéry SCM a vedoucí trenéry sekce SCM](#), všichni se těší na spolupráci! Neboj se jim spolu s osobním trenérem ozvat.

- Osobní trenér
 - Plánuje a řídí tvoji sportovní přípravu
 - Spolupracuje vedoucími trenéry SCM
 - Máš napsaného trenéra v kartě atleta? :)
- Činnost SCM je řízena vedoucím oddělení mládeže a vedoucím trenérem mládeže ČAS.

10) Jak je to s dalším zařazením do AA, RSC, či VSCM?

V atletice máme několik podpůrných programů a zorientovat se v nich nemusí být na první dobrou snadné.

- Základní rozdělení SCM je dle krajské příslušnosti. Ale v krajích, kde je zřízena Atletická Akademie SCM již není. AA přebírá roli krajského SCM a dále spolupracuje se reprezentačním/sekčním SCM.
- Současné zařazení do AA a VSCM je možné. Ale pokud jsi členem Resortního Sportovního Centra, pak již čerpat podporu z SCM, či AA nemůžeš.

11) Chceš vědět víc?

- Víš, že ČAS nabízí zdarma [online tréninkový deník](#) pro tebe i trenéra? Už ho používáte? Mrkni na krátké video věnované právě [tréninkovému deníku](#).
- Navštívil jsi už stránky [ČAS](#)? Víš, kde najdeš část pro [SCM](#)?
- Můžeš se také dozvědět více o dalších programech v [talentované mládeži](#).
- Nedávno jsme přidali důležitou část o [zdravotních problémech a prevenci](#).
- Strukturu a přehled všech programů ČAS najdeš v této [MAPĚ](#)

Těšíme se na viděnou!

Oddělení mládeže :)



Zpracovalo oddělení mládeže 14.01.2021 (aktualizace 9.10.2025)

Sportovní centra mládeže

