

Analýza testovacích srazů SCM 2025



Zpracovali

Jan Koutník a Petr Svoboda

2026

1. Pátý ročník rozšířeného testování

V listopadu 2025 proběhl pátý ročník rozšířeného testování atletů sportovních center mládeže (SCM). Celé testování SCM je snahou Českého atletického svazu dlouhodobě sledovat úroveň pohybových dovedností, zdravotního stavu i motivace a další populační data atletů zahrnutých do SCM. Detailní analýzu testovacích srazů (TS) jsme vydali v roce 2021 a 2022. S dvouletou přestávkou tak znovu nabízíme detailní analýzu.

Analýza obsahuje:

- 1) Úvod, cíle, metodiku TS
- 2) Analýzu zdravotních dotazníků, rozborů a šetření
- 3) Analýzu pohybových testů

A to včetně komentářů a postřehů, které z dat vyplývají.

Testovací srazy organizovali krajští vedoucí trenéři SCM, a to na několika místech v ČR (Plzeň, Benešov, Praha, Jablonec n. Nisou, Nymburk, Třebíč, Veletov Ostrava). V roce 2025 se testování konalo od 14. 11. do 30. 11. 2025 a uskutečnilo se celkem 9 testovacích srazů.

Do testování bylo zahrnuto přes 440 atletů a atletek ročníků 2007–2010. To je výrazný nárůst, oproti prvním rokům 2021 a 2022, kdy se počty testovaných pohybovaly okolo 300–350 atletů. Důvodem je rostoucí výkonnostní úroveň, a tedy vyšší počet splněných limitů do SCM, a také povinnost absolvovat testovací srazy.

1.1. Cíle testovacích srazů

Klíčovým výstupem testovacích srazů jsou výsledky pro samotného atleta a trenéra. Díky komplexnosti dat můžeme pak **pomoci atletům a osobním trenérům získat klíčová data pro rozvoj atleta**, a to určením silných a slabých/limitních stránek každého atleta, a to srovnáním s vlastní testovací historií, referenčními hodnotami i populačním srovnáním.

Na tomto základě jsou stanovené dílčí cíle testovacích srazů:

- 1) **otestovat** atlety (jednotnou metodikou, za obdobných podmínek, ve srovnatelném období, v návaznosti na dřívější měření),
- 2) **pracovat s výsledky** (předat výsledky atletům a trenérům, hledat limitní faktory sportovního rozvoje, doporučit nápravná opatření nebo preventivní kroky),
- 3) **získat data** z dané populace (pro další analýzu a návaznost na předchozí měření),
- 4) **vzdělat** danou skupinu (v oblasti atletického vzdělání v přímé souvislosti se sportovním rozvojem a dalších oblastech atletiky),
- 5) **propojit** atlety a trenéry (motivace, inspirace, poučení, rozvoj).

1.2. Práce s daty a navázání v tréninku

S pětiletou zkušeností musíme zdůraznit význam navazující práce s daty ve vlastním tréninku. Atleti a trenéři, kteří mimo jiné na základě TS vyhodnotí limitní faktory vlastního výkonu, na kterých meziročně pracují, zaznamenávají pravidelně výkonnostní zlepšení. Bohužel se nadále setkáváme i s opačnými příklady, zejména trenéry, kteří podceňují význam obecných pohybových testů nebo některých z jeho částí, případně rizikových faktorů, které vyjdou z kineziologického či jiného zdravotního dotazníku. Výsledkem jsou nejčastěji stagnující atleti. Nedostatečně rozvinuté základní dovednosti limitují nebo dokonce znemožňují plynulý výkonnostní posun při přechodu atletů do dospělosti. Účinky jakéhokoliv specializovaného tréninku jsou často přímo odvislé od úrovně základních rychlostních, silově-výbušných, kondičních či koordinačních dovedností.

Stejně jako v minulé analýze proto doporučujeme zařadit alespoň některé části testování pravidelně (např. čtvrtletně) do tréninku a systematicky tyto ukazatele sledovat podle priorit a významu, jaké jim přisoudíme. A pokud takový postup zvolíme, je vhodné o něm informovat atleta. Pokud je atlet dobře obeznámen s cílem jednotlivých tréninkových prostředků a jasnými cíli, k čemu mají směřovat, roste jeho motivace v tréninku.

2. Metodika testování

Testovací srazy obsahují dvě základní části:

- a. Preventivní zdravotní testování a dotazníky
- b. Pohybové testování

Metodiku tohoto testování popisujeme níže. Součástí testovacího srazu je také doplňkový dotazník „studium a motivace“, jehož výsledky prezentujeme v závěru této analýzy.

2.1. Zdravotní prevence a nutriční

Cílem zdravotní části byl základní screening každého atleta z pohledu prevence zranění, srdečních onemocnění a adekvátních návyků v regeneraci a nutriční. Od roku 2024 byl součástí také dotazník pro prevenci relativní energetické nedostatečnosti (REDs – RST dotazník). Výslednou podobu dotazníků jsme zvolili po debatách s lékaři – šéflékařkou ČAS, MUDr. Karolínou Velebovou, MUDr. Jířím Dostalem, MUDr. Michaellem Lujcem, odborníky na nutriční a dalšími. Rozsah a podoba by měla odpovídat potřebám atletiky na mládežnické úrovni.

Baterie zdravotních testů, vyšetření a dotazníků

Nutriční dotazník a jídelníček

- sestavený oddělením mládeže po konzultaci s nutričními specialisty,
- rozeslán předem pro vyplnění on-line formou,
- jídelníček nahráván předem on-line formou, 1–2 dny pečlivějšího záznamu,

- vyhodnocení v prvním kole vedoucím trenérem SCM, ve druhém kole lékařem na testovacím srazu s konkrétním doporučením nebo zpětnou vazbou pro atleta,

Ortopedický dotazník

- cílený dotazník na dřívější a současné problémy s pohybovým aparátem, zraněními a jejich vlivu na sportovní přípravu,
- rozeslán předem atletům pro vyplnění,
- vyhodnocen na testovacím srazu lékařem/fyzioterapeutem,

Kineziologický rozbor

- standardizované fyzioterapeutické testy a pozorování,
- standardizovaný formulář pro zápis výsledků,
- testy provedeny fyzioterapeutem na testovacím srazu nebo předem u kvalifikovaného fyzioterapeuta,
- vyhodnoceno na testovacím srazu fyzioterapeutem, zavedeno do on-line formy pro další využití,

Lausannský dotazník

- standardizovaný dotazník,
- rozeslán předem pro vyplnění online formou,
- vyhodnocení v prvním kole vedoucím trenérem SCM, ve druhém kole lékařem na testovacím srazu – zejména pokud se zde objeví zásadní nálezy.

Red-s screening tool (RST)

- standardizovaný dotazník,
- rozeslán předem pro vyplnění on-line formou,
- vyhodnocení anonymně ve spolupráci s Masarykovou univerzitou v Brně.

2.2. Obecné pohybové testování

Metodické oddělení ČAS připravilo rozšířenou baterii pohybových testů a jednotnou metodiku¹. Cílem pohybových testů je prověřit základní předpoklady pro rozvoj specifických atletických dovedností. Každá z atletických disciplín vyžaduje určitou míru měřených schopností.

Díky relativní šíři škály testů lze dobře srovnávat jednotlivé parametry z testování a závodní výkonnosti. Zejména rychlostně – výbušné parametry (20 m PVS, 30 m letmo, více skoky, odhody, vertikální výskoky) nabízí komplexní pohled na silné a slabé stránky každého atleta. Kondiční složka tuto škálu v rámci mládeže vhodně doplňuje. Testy lze

¹ Metodiky pohybových testů SCM:

<https://docs.google.com/document/d/11nF3AkW29nxBeDY7zY7iRXt06jwBkfgYQphUgzT-SYoU/edit?usp=sharing>

smysluplně porovnávat díky připraveným referenčním hodnotám, které jsou specifické pro každou sekci a pohlaví.

Baterie pohybových testů

Rychlost a akcelerace

1. **50 m PVS** (20 m PVS s přesností na setiny + 30 m letmo s přesností na setiny)

Standardní testy akcelerace a rychlosti, měřeno na fotobuňky jako 50 m PVS (měřena současně akcelerace a letmý úsek). Specifikem obecného testování je provedení těchto testů v botách, nikoliv tretrách.

Odrazy a výbušnost dolních končetin

2. **Desetiskok** (m s přesností na 1 cm)
3. **Trojskok z místa** (m s přesností na 1 cm LPL) a **Trojskok z místa** (m s přesností na 1 cm PLP)
4. **Vertikální výskok** (cm)
5. **Výskok po amortizaci z 30 cm** (cm)
 - a z toho **Index reaktivní síly** (RSI)
6. **Skok z místa** (m s přesností na 1 cm)

Desetiskok je standardním testem silově–odrazové vytrvalosti a kondiční připravenosti. Skok z místa je běžně zařazovaný test silové výbušnosti.

Tyto relativně běžné a zavedené testy doplňujeme na testovacích srazích o:

- Standardizované vertikální výskoky (z protipohybu ze dřepu, a po amortizaci z vyvýšeného místa), které zjišťují výbušnost a sílu dolních končetin, resp. elasticitu a reakční sílu. Oba testy byly měřeny na Optojump.
- Výsledek tzv. reactive strength indexu (RSI), který udává poměr mezi dobou letové fáze po amortizačním skoku (resp. jeho výškou) a dobou kontaktu s podložkou. Čím vyšší je výskok a čím kratší je doba kontaktu, tím lepší bude výsledek. Jedná se o světově zavedený ukazatel reaktivní síly.
- Trojskoky z místa doplnily desetiskok zejména jakožto ukazatel krátkodobé reaktivní síly a výbušnosti dolních končetin ve spojení se základní koordinací odrazového pohybu. Solidních výsledků by zde měli dosahovat nejen sprinteři či skokani, ale i vrhači.

Síla a výbušnost horních končetin

7. **Autový hod** (m s přesností na cm)
8. **Koule vzad** (m s přesností na cm)

Dlouhodobě sledované testy. Od roku 2022 u autového hodu hází 1 kg dívky a 2 kg hoši (dříve 3kg chlapci, 2 kg děvčata).

Obecná kondice a vytrvalost

9. **12 minutovka (m)**

10. **Beep test** (udáno – v úrovních, např. level 7/9 = 7,09; level 9/10 = 9,1)

Každá disciplína potřebuje základní kondiční úroveň. Zejména z tohoto důvodu jsou zavedené dva standardizované kondiční testy, 12 minutovka a beep test. Atleti měli možnost výběru, který z testů absolvují (s tím, že u běžců jsme preferovali 12 minutovku).

Gymnastický základ

11. **Stojka** (hodnocení provedení 1–4)

12. **Kotoul vpřed** (hodnocení provedení 1–4)

13. **Kotoul vzad** (hodnocení provedení 1–4)

14. **Výmyk** (hodnocení provedení 1–4)

Gymnastický základ je zařazen s cílem prověřit základní gymnastické dovednosti a zároveň zdůraznit potřebu všeobecného tělovýchovného základu pro všechny atlety. Někteří zdatnější atleti absolvovali nad rámec uvedených cviků nadstavbovou část (např. chůze po rukou, kotoul letmo, kotoul vzad do stoje apod.).

Referenční hodnoty

Pro každý z testů jsou stanovené tzv. referenční hodnoty. Tedy úrovně výsledků, se kterými lze porovnat dosažené výkony. Referenční hodnoty byly nastavené z výsledků minulých let, a to:

- rozdílně pro muže a ženy,
- rozdílně podle významnosti pro jednotlivé sekce (např. větší význam a náročnější referenční hodnotu měl test 30 m letmo pro sprintera než pro vrhače, u hodu koulí vzad naopak atd.),
- s ohledem na věkovou kategorii dorost a junioři.

Referenční hodnoty udávají úroveň výsledků na čtyřbodové škále: 3 body – výborně, 2 body – dobře, 1 bod – průměrně, 0 bodů – nedostatečně. Úroveň nejlépe hodnoceného výsledku pro jednotlivé sekce a gender uvádíme níže ve výsledcích.

Referenční hodnoty byly během testování dostupné přímo na sektorech a ve zjednodušené formě se objevily i na závěrečném portfolio výsledků. Každý atlet tak mohl ihned porovnat svůj výsledek s normou pro jeho disciplínu.

3. Zdravotně-preventivní testování

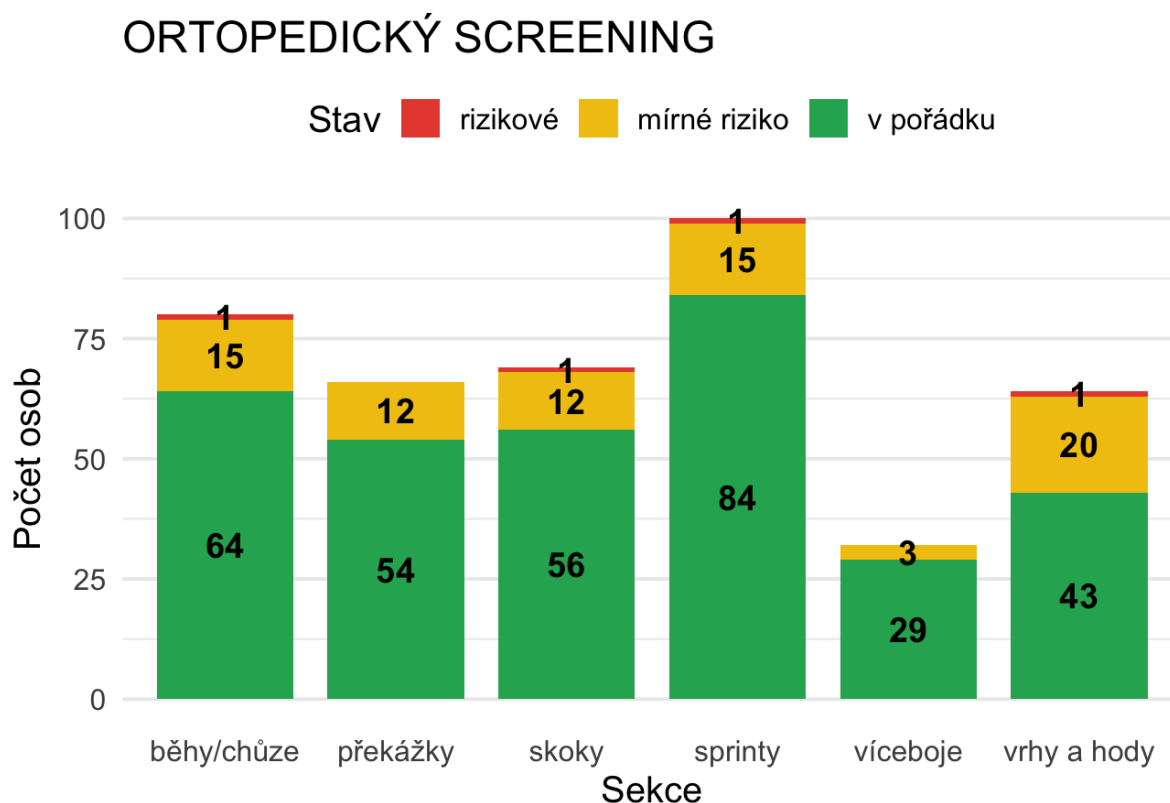
Zdravotně preventivní testování má za cíl upozornit atleta a případně trenéry na potenciální zdravotní hrozbu u konkrétního atleta. Cílem je také preventivní, edukativní charakter dotazníků. Již samotným testováním atlety upozorňujeme na oblasti, které jsou významné v souvislosti s dobrým sportovním rozvojem. Výsledky jednotlivých částí pak mohou atleti individuálně rozebrat s lékařem nebo vedoucím trenérem SCM. Zdravotně-

preventivní testování zahrnuje tři dotazníky (Zdravotně-ortopedicko-traumatologický dotazník, Nutriční a spánkový dotazník a Lausannský dotazník) a kineziologický rozbor prováděný fyzioterapeutem. Zde prezentujeme souhrnné populační výsledky z vybraných otázek.

3.1. Zdravotně-ortopedicko-traumatologický dotazník

Dotazník obsahuje několik částí, které se týkají zdraví pohybového aparátu, s tím souvisejících omezení v tréninku. Dotazník je vyhodnocován na třístupňové škále – „V pořádku“, „Mírné riziko“, „Rizikové“. Jako mírně rizikové jsou hodnoceny případy drobnějších opakovaných zranění, nemocí a omezení, která mohou mít krátkodobý vliv na sportovní přípravu, ale nejsou aktuálně významně limitující. Jako rizikové pak všechny faktory, které atlety aktuálně významně limitují, nebo jejich řešení není ukončené a nadále mají vliv na sportovní přípravu atletů.

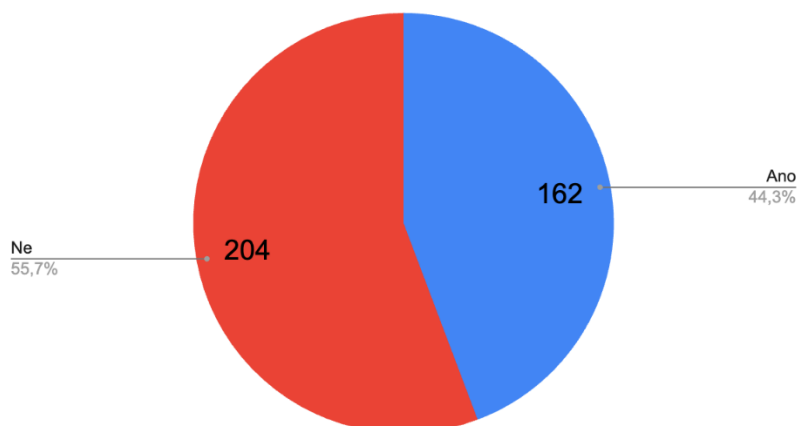
Graf 1: Celkové vyhodnocení traumatologicko-ortopedické části dle sekcí



Více než 44 % atletů uvádí, že již v minulosti utrpělo vážnější úraz nebo zlomeninu. To považujeme za jednu z významných rizikových oblastí. Postižená oblast může mít, zejména v případě nevhodné rekonvalescence, déletrvající vliv na kvalitu pohybu, hybnost či hrozbu recidivy.

Graf 2: Vážný úraz – počet atletů, kteří v minulosti prodělali nějaký vážný úraz nebo zlomeninu

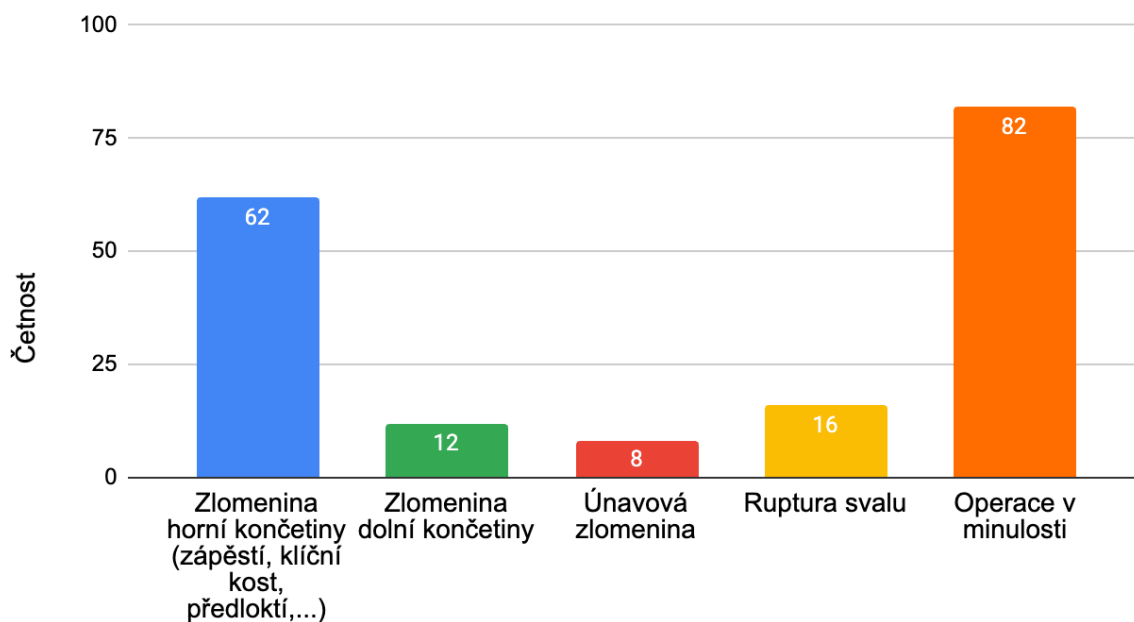
Vážný úraz



Z úrazů uváděli respondenti nejčastěji běžné zlomeniny horních končetin s velkým rozdílem od ostatních odpovědí, čteněji byly zastoupeny také zlomeniny dolních končetin, ruptury svalů a únavové zlomeniny, dále také distorze kotníků, počty ale už byly spíše v jednotkách. Relativně hodně atletů – 82 atletů podstoupilo již někdy operaci.

Graf 3: Nejčastější úrazy

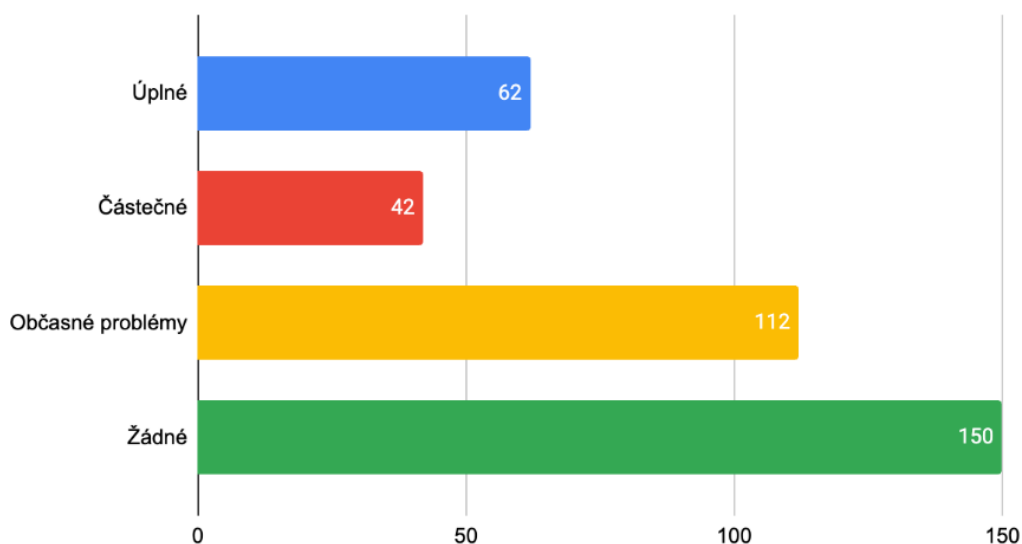
Nejčastěji uvedený úraz



Důležité z pohledu zranění je nutné omezení v tréninku. Úplné nebo částečné narušení tréninku kvůli zranění uvedla více než stovka atletů, další stovka pak občasné problémy.

Graf 4: Omezení tréninku v důsledku zranění

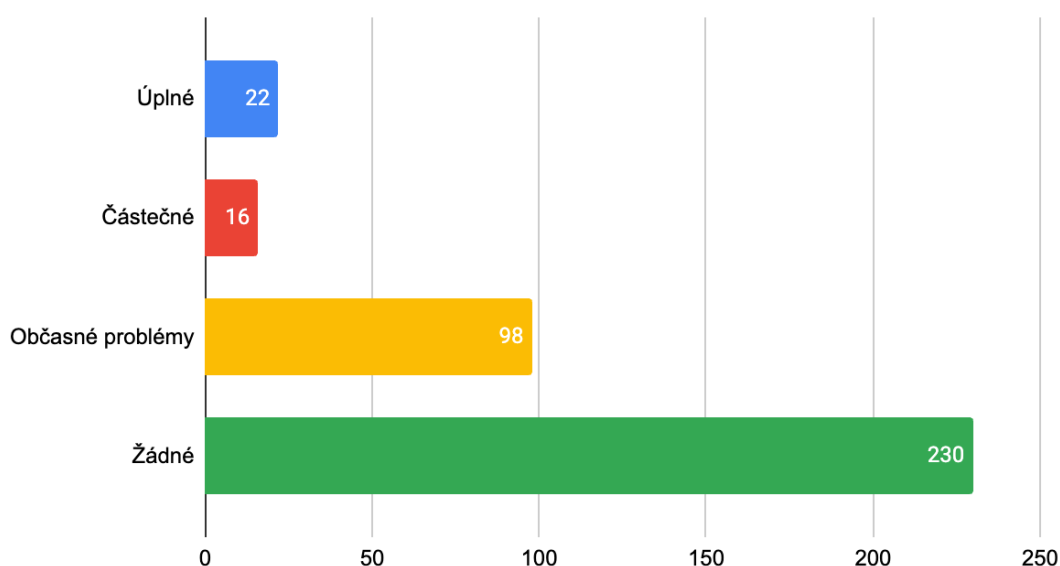
Omezení tréninku kvůli zranění v posledním roce



Omezení kvůli nemoci uváděli atleti podstatně méně krát. A minimálně ve srovnání s daty z minulých analýz se tato oblast nejeví deviantně.

Graf 5: Omezení tréninku v důsledku nemoci

Omezení tréninku kvůli nemoci v posledním roce

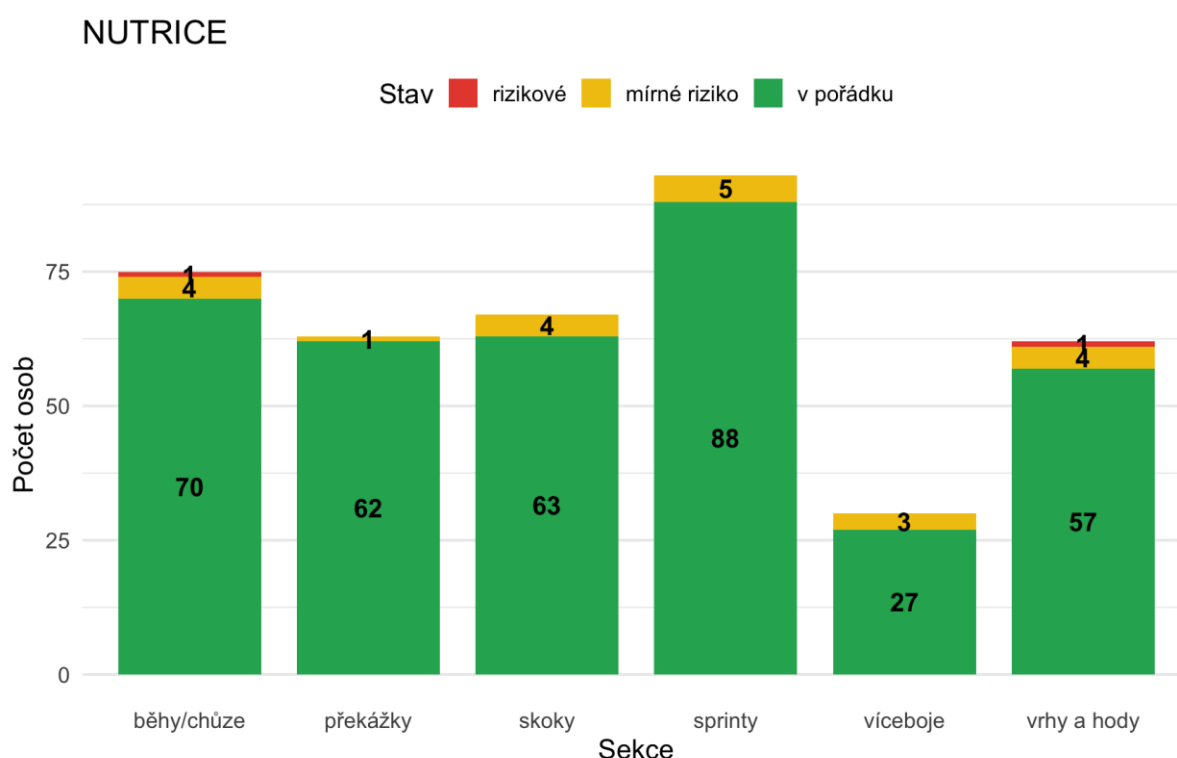


3.2. Nutriční a spánkový dotazník + jídelníček

Nutriční dotazník je vyhodnocován na třístupňové škále – „V pořádku“, „Mírné riziko“, „Rizikové“, kdy se v potaz bere také hodnocení návyků dle zaslaného dvoudenního jídelníčku z běžného dne. Strava a celkově denní režim může mít v dlouhodobém horizontu významný podíl na sportovním vývoji mládeže v důležitém období dospívání.

V oblasti stravování a nutrice pozorujeme významný posun oproti analýze z roku 2022, kdy jsme v kategorii „mírného rizika“ hodnotili až 20 % celkových respondentů. Podíl na zlepšení přisuzujeme mimo jiné cílenému vzdělávání na akcích SCM i v rámci celého hnutí v oblasti sportovního stravování.

Graf 6: Celkové vyhodnocení nutričního dotazníku a jídelníčků dle sekcí

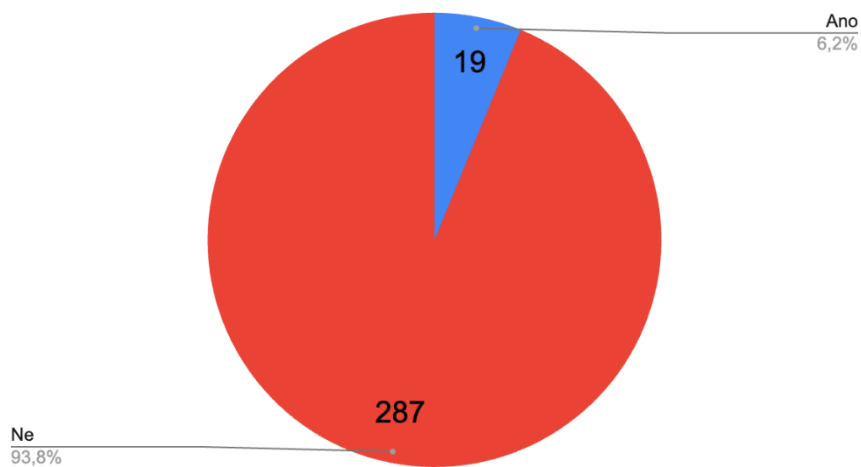


Prakticky žádná změna nenastala v rozložení výživových intolerancí. Pouze asi 6 % uvádí některou z intolerancí, přičemž nejčastěji se jedná o laktózoové nebo lepkové intolerance, které lze v dnešní době ve stravování bez velkých problémů řešit.

Větší důraz na nutriční vzdělání byl v minulých letech motivován i snahou lépe informovat atlety o možnostech suplementace běžné stravy a potažmo sportovní suplementace. V rámci akcí SCM tak proběhla celá řada nadstavbových prezentací s tématem sportovní suplementace jako navazující téma k základnímu řešení sportovní stravy. Oproti roku 2022 je pozoruhodné poměrové navýšení u dvou ze tří zde uvedených suplementů, které mají prokazatelný vliv na zvýšení výkonnosti (kreatin a beta-alanin) a naopak kofein, který zůstal na podobném poměru. Nadále platí, že v otázce suplementace je zásadní dobře zvážit co a proč suplementovat, a je-li suplementace vůbec nutná nebo efektivní.

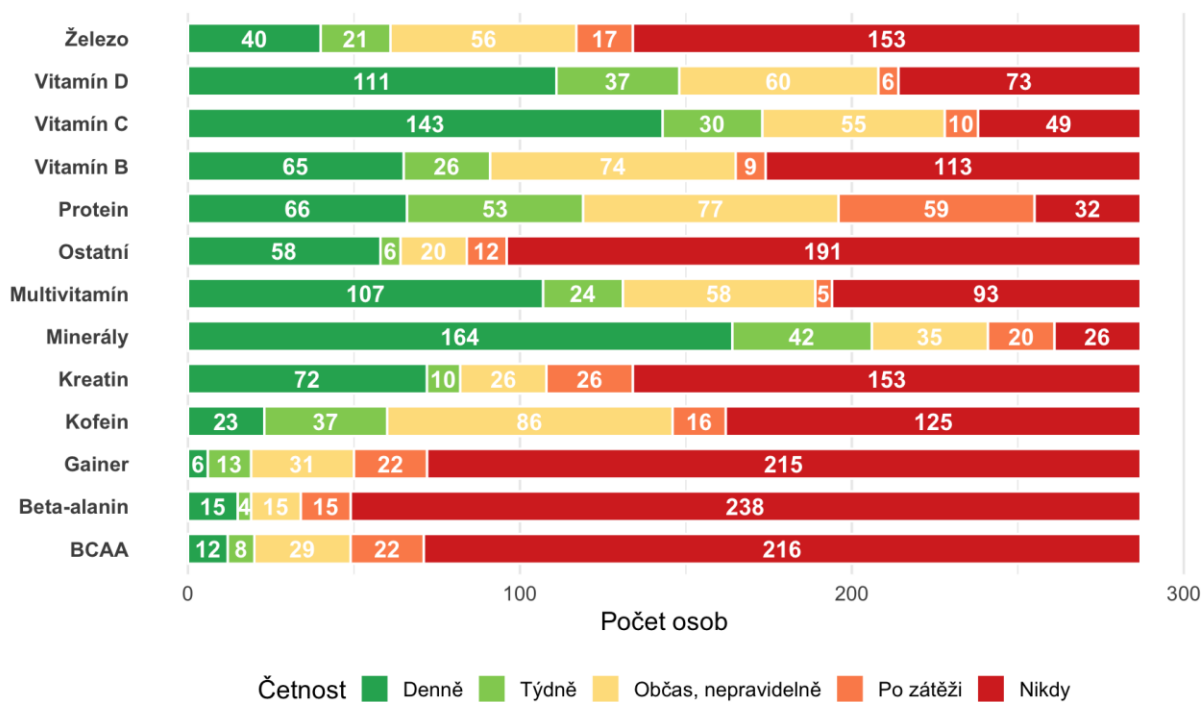
Graf 7: Výživové intolerance

Výživové intolerance



Graf 8: Používání doplňků stravy

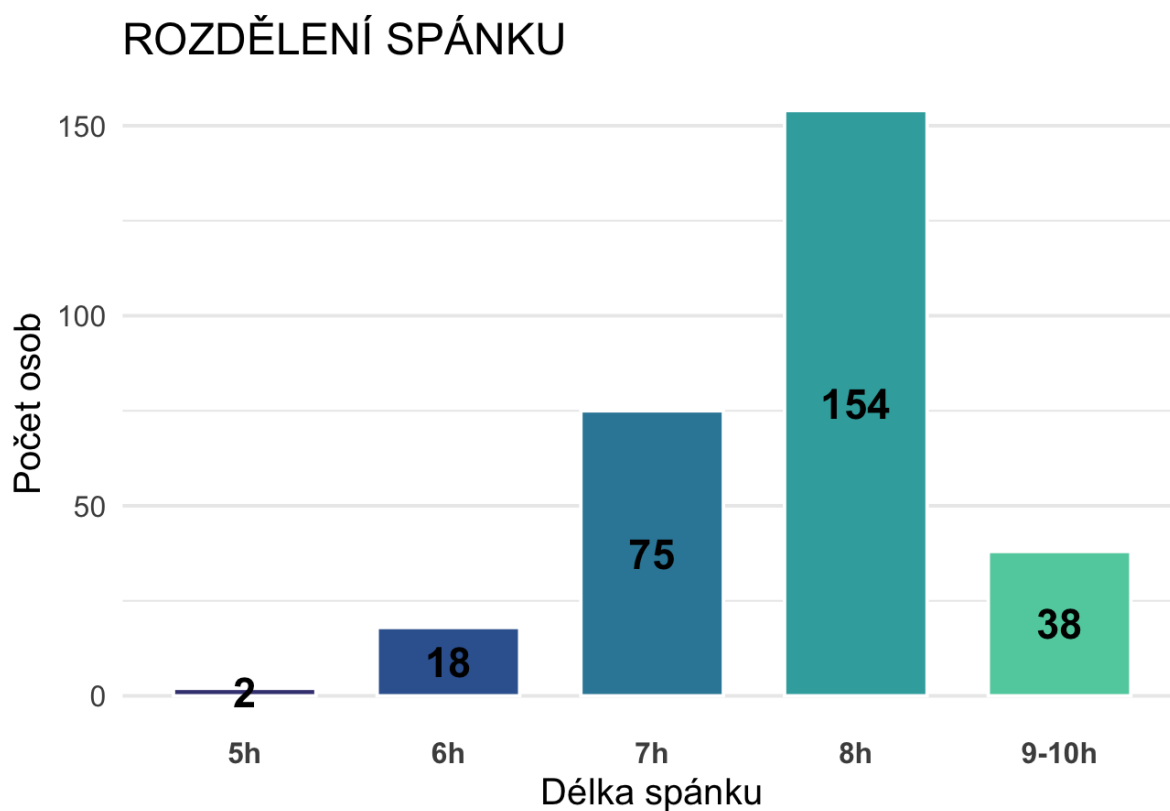
FREKVENCE UŽÍVÁNÍ DOPLŇKŮ



3.3. Spánek

Spánkový režim je zásadním faktorem pro výkonnostní sport, proto je vhodné, aby atleti dbali na dostatečný spánek a trenéři to občasně prověřili. Optimálních osm hodin je norma, která může mít individuální rozdíly. Většina atletů si na jejich spánkový režim nestěžuje a obvykle uvádí, že spí cca 8 hodin. Atletům, kteří uvádí problém se spaním, doporučujeme projít navazující dotazníky, které prověřují i kvalitu celkové spánkové hygieny (např. Pittsburgh Sleep Quality Index).

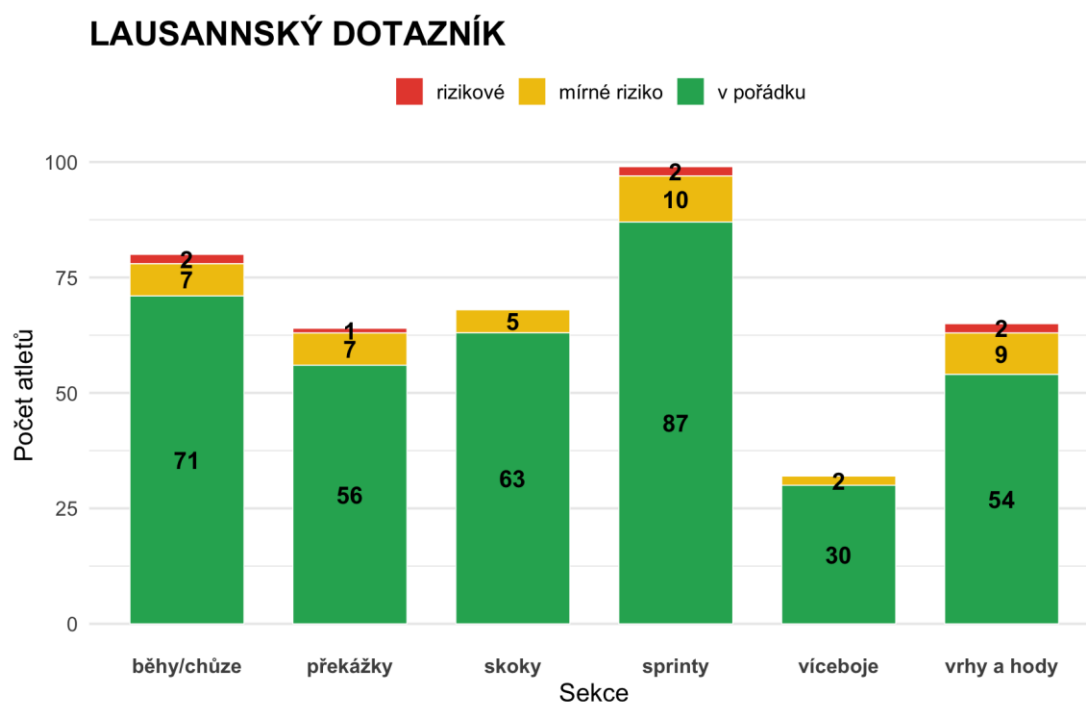
Graf 9: Obvyklá délka spánku



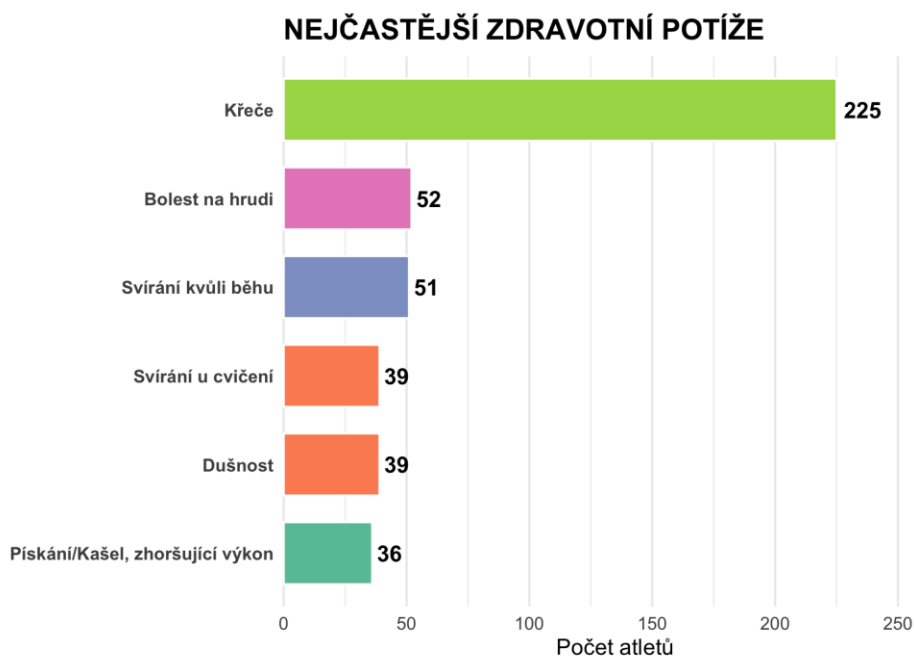
3.4. Lausannský dotazník

Standardizovaný Lausannský dotazník může upozornit na riziko srdeční choroby, což je důvod, proč je zařazen v této baterii. Každoročně dotazník odhalí několik jedinců, se kterým je na jeho základě doporučeno provést preventivní navazující vyšetření. Nejčastější kladné odpovědi (tj. odpovědi, které mohou být rizikové), uvádíme pro zajímavost níže.

Graf 10: Vyhodnocení lausannského dotazníku



Graf 11: Nejčastěji kladně uváděné odpovědi (symptomy) v rámci lausannského dotazníku



3.5. Kineziologický rozbor: výsledky

Kineziologický rozbor prováděli fyzioterapeuti během testovacích srazů a v některých případech individuálně lokálně cca měsíc před akcemi. Rozbor je strukturovaný, obsahuje standardizované testy, vyšetření a pozorování. Výsledky zaváděli fyzioterapeuti přímo do jednotného formuláře. Každý atlet dostal výsledek rozboru a doporučení individuálně.

Nejčastější problematické oblasti jsou a vzhledem k četnosti se týkají v podstatě všech trenérů a potenciálně některého z jejich svěřenců:

- zkrácené svaly až u každého druhého testovaného,
- nedostatečnost hlubokého stabilizačního systému u každého čtvrtého,
- plochonoží asi u každého třetího,
- valgozita asi u každého pátého,
- skolióza asi u každého desátého,
- valgozita kolen u vrhačů každého pátého,
- asymetričnost pánve a ostatní parametry rozvoje páteře u běžců.

Jednotky případů všech nálezů se pochopitelně objevují napříč sekcemi.

Tabulky 1: Vyhodnocení vybraných vyšetření kineziologických rozborů

Zkrácené svaly	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
Pozitivní	45	24	37	46	20	40	212
Celkem	93	71	76	103	34	69	446
%	48 %	34 %	49 %	45 %	59 %	58 %	48 %

Svaly Insuficience HSS	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
negativní	70	53	57	81	22	45	328
pozitivní	23	18	19	22	12	24	118
%	25 %	25 %	25 %	21 %	35 %	35 %	26 %

Pedes plani	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
ne	67	49	57	71	21	47
ano	26	22	19	32	13	22
Celkový součet	93	71	76	103	34	69
% ano	28 %	31 %	25 %	31 %	38 %	32 %
podélná	12	10	11	9	5	8
příčná	13	9	7	11	4	9

příčná i podélná	1	3	1	10	4	5
------------------	---	---	---	----	---	---

Varozita hlezen	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
ne	92	71	75	100	33	67	438
ano	1	0	1	3	1	2	8
%	1 %	0 %	1 %	3 %	3 %	3 %	2 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446

Valgozita hlezen	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
ne	73	60	54	82	29	53	351
ano	20	11	22	21	5	16	95
%	22 %	15 %	29 %	20 %	15 %	23 %	21 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446

Varozita kolen	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
ne	87	68	72	98	32	67	424
ano	6	3	4	5	2	2	22
%	6 %	4 %	5 %	5 %	6 %	3 %	5 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446

Valgozita kolen	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
ne	87	66	74	98	34	55	414
ano	6	5	2	5	0	14	32
%	6 %	7 %	3 %	5 %	0 %	20 %	7 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446

Symetričnost pánve	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet
anteverze	9	4	4	7	1	6	31
anteverze latero-posun torze	10	4	5	8	4	8	39
anteverze torze	1	0	1	3	0	1	6
retroverze	1	0	0	0	0	0	1
symetrická	69	63	62	77	29	52	352

symetrická ante- verze	1	0	0	1	0	0	2
torze	2	0	4	7	0	2	15
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446

Páteř Flexe	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
nerozvíjí vše	11	5	5	5	0	6	32	
rozvíjí vše	82	66	71	98	34	63	414	
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	
%	13 %	8 %	7 %	5 %	0 %	10 %	8 %	

Páteř Extenze	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
nerozvíjí vše	11	7	8	8	4	12	50	11 %
rozvíjí vše	82	64	68	95	30	57	396	89 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	
%	13 %	11 %	12 %	8 %	13 %	21 %	13 %	

Lateroflexe	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
nerozvíjí Th	9	6	4	19	1	5	44	10 %
rozvíjí vše	84	65	72	84	33	64	402	90 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	
%	11 %	9 %	6 %	23 %	3 %	8 %	11 %	

Skolioza páteře	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
ne	79	57	67	96	31	64	394	88 %
ano	5	7	1	4	2	2	21	12 %
ano C Th	2	3	3	1	0	0	9	
ano C Th L	4	2	2	1	0	1	10	
ano Th	3	2	3	1	1	2	12	
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	

Kyčel rozsahy	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
---------------	------------	----------	-------	---------	----------	-------------	----------------	---

neomezený v celém rozsahu pravá	84	69	68	95	31	56	403	
omezený v části pravá	9	2	8	8	3	13	43	9,6 %
neomezený v celém rozsahu levá	87	69	70	94	32	60	412	
omezený v části levá	6	2	6	9	2	9	34	7,6 %

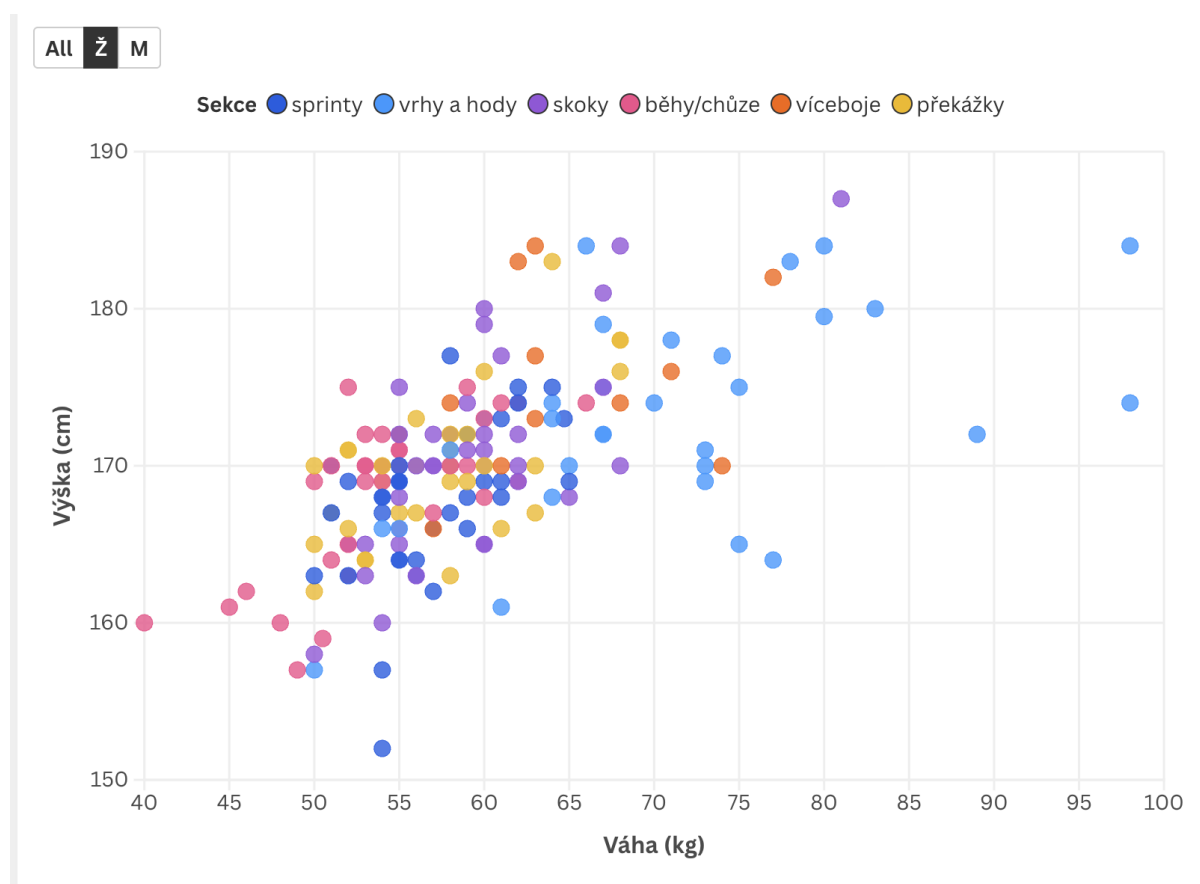
Koleno Příznak pately levá	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
negativní	91	69	71	102	31	66	430	96,4 %
pozitivní	2	2	5	1	3	3	16	3,6 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	
Koleno Příznak pately pravá	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody	Celkový součet	%
negativní	90	71	72	103	33	66	435	97,5 %
pozitivní	3	0	4	0	1	3	11	2,5 %
Celkový součet	93	71	76	103	34	69	446	

4. Pohybové testy: výsledky

Celkem 442 atletů podstoupilo pohybové testy popsané v metodice. Z toho všechny testy absolvovalo 382 atletů. To je prozatím nejpočetnější vzorek z posledních 5 let.

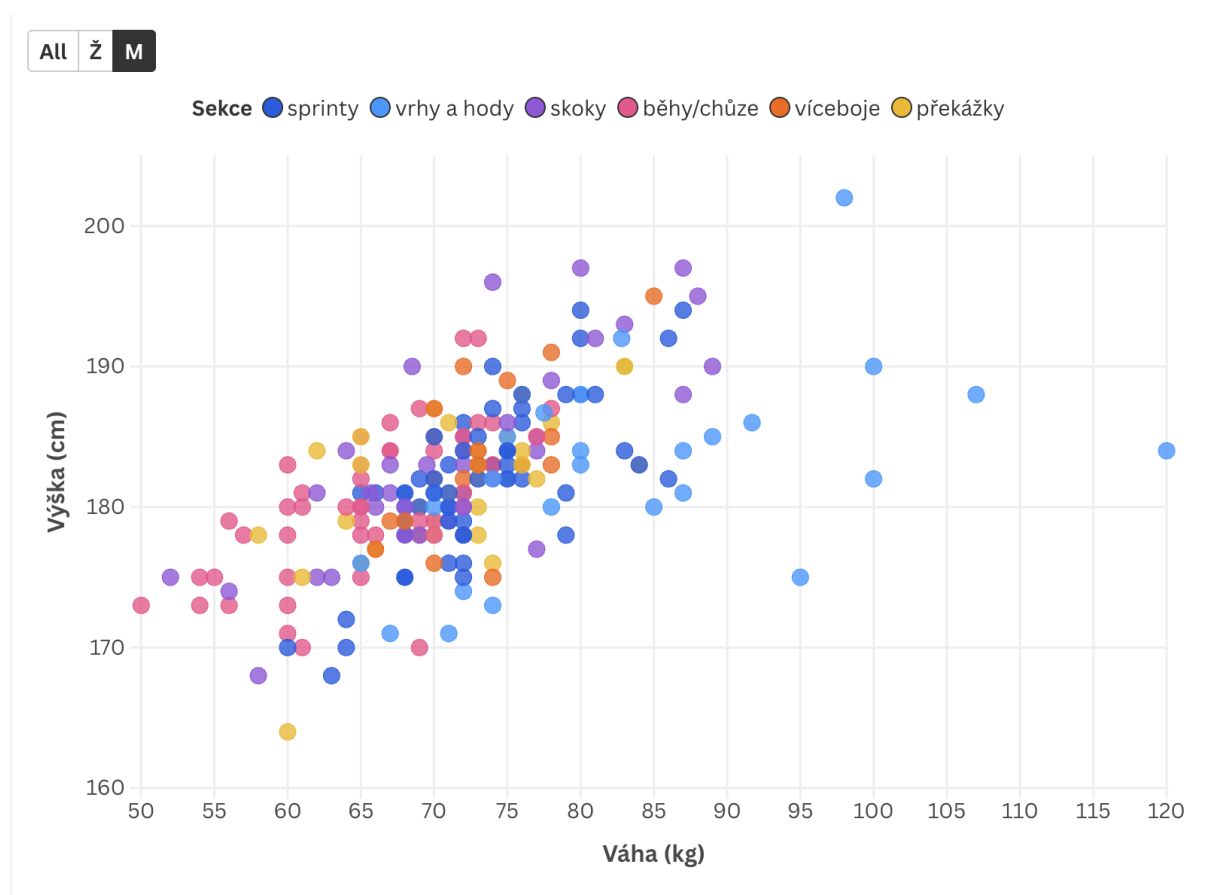
4.1. Antropometrické parametry: výška a hmotnost

Somatické předpoklady jsou základním pohledem na atleta. Grafy níže uvádí rozložení poměru výšky a hmotnosti chlapců i dívek. U obou pohlaví je patrný relativně velký rozptyl somatotypů napříč každou sekcí. U mládežnické populace lze považovat za standardní i zdravé udržení se v korelaci přímé úměrnosti výšky a váhy. Z tohoto trendu vystupují viditelně atleti i atletky z vrhačské sekce (hmotnější) a na druhé straně méně výrazně také běžecká sekce (více u chlapců).



Graf 1-Ženy

N	33	31	36	37	32	12	181
Dívky	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	vrhy a hody	víceboje	dívky celkem
Výška průměr	168,15	169,87	170,81	167,92	172,83	175,08	170,78
Výška min.	157	162	158	152	157	166	152
Výška max.	175	183	187	177	184	184	187
BMI	19,07	19,85	20,33	20,17	23,49	21,00	20,65
Váha průměr	54,08	57,32	59,36	56,94	70,44	64,33	60,41
Váha min.	40	50	50	50	50	55	40
Váha max.	66	68	81	65	98	77	98



Graf 2-Muži

- Tabulka průměrů a extrémů sekcí

N	51	33	37	61	30	20	232
Chlapci	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	vrhy a hody	víceboje	chlapci celkem
Výška průměr	180,43	181,27	184,00	181,67	182,89	183,05	182,22
Výška min.	170	164	168	168	171	175	164
Výška max.	192	190	197	194	202	195	202
BMI	20,22	21,35	21,35	22,07	24,95	21,73	21,95
Váha průměr	65,84	71,34	71,83	72,89	83,00	72,80	72,95
Váha min.	50	58	52	60	65	66	50
Váha max.	78	84	89	87	120	85	120

4.2. Grafické znázornění výsledků pohybových testů

Na dalších stranách prezentujeme výsledky jednotlivých pohybových testů s několika stručnými komentáři. Celkově lze hodnotit výkonnost testovaných pozitivně při srovnání s rokem 2022. Ve většině testů došlo alespoň k mírnému zlepšení, a to na vyšším počtu testovaných.

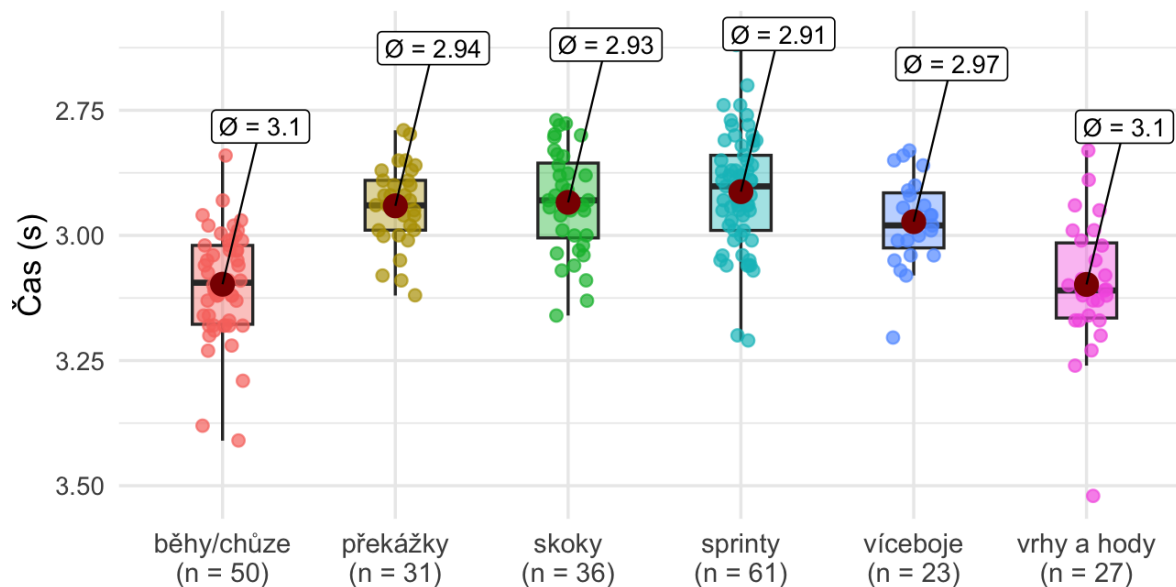
Prezentované výsledky je třeba brát v kontextu toho, že se jedná o skupinový výsledek. Ten může poukazovat na společné problémy, podceněné oblasti nebo naopak dobře trénované oblasti v jednotlivých sekcích. Nicméně pro atlety samotné je klíčový jejich individuální rozbor výkonů napříč všemi testy.

Prezentované údaje v grafech obsahují:

- **Horní hrana boxu:** 3.kvartil – 75 % atletů má výkon pod touto hranicí
- **Dolní hrana boxu:** 1.kvartil – 25 % výkonů je nižších
- **Vodorovná čára (Medián):** polovina vyšší a polovina nižší
- **Svislé čáry** – ukazují rozptyl dat
- **Body mimo boxy** (Extrémní hodnoty) – „outlieři“ nezvykle nadprůměrné nebo podprůměrné výsledky v sekci
- **Silná červená tečka** – aritmetický průměr

4.3. Akcelerace a rychlost

20 m PVS – Muži

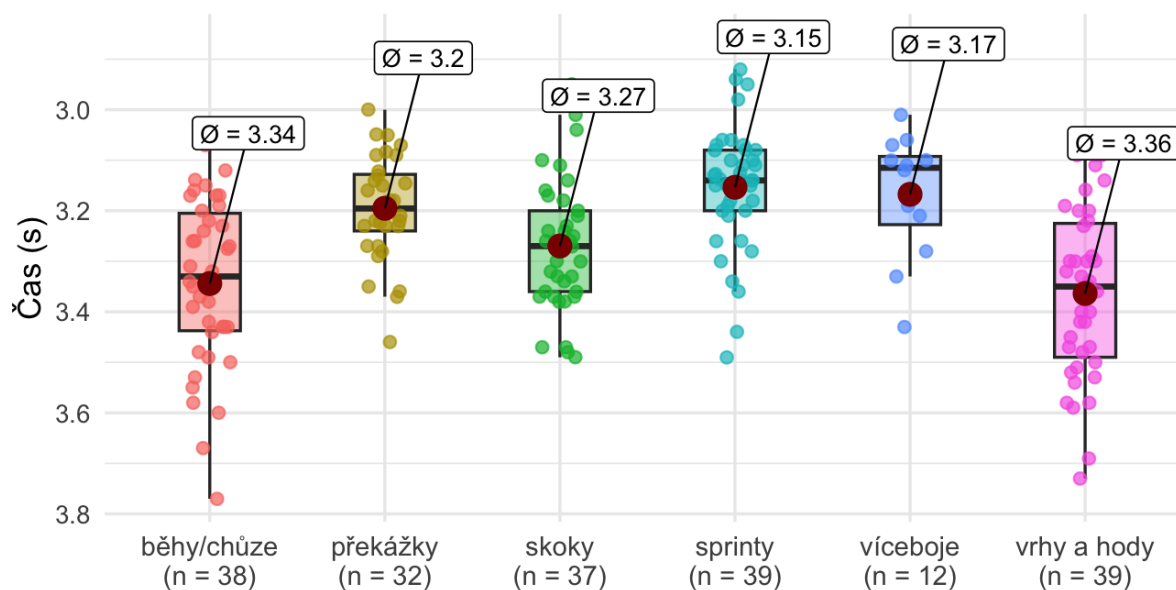


Celkem 228 atletů

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	50	31	36	61	23	27
min.	2,84	2,79	2,77	2,62	2,83	2,83
max.	3,41	3,12	3,16	3,21	3,204	3,52
Ø	3,10	2,94	2,93	2,91	2,97	3,10
medián	3,09	2,94	2,93	2,90	2,98	3,11
sd	0,11	0,08	0,10	0,11	0,09	0,13

- U chlapců je většina výkonů pod úrovní 3,0 s, což lze považovat za dobrý trend. Je to celkové zlepšení proti roku 2022.
- Pozoruhodná je relativně srovnaná výkonnost rychlostně-výbušných sekcí – překážek, skoků, sprintů, trochu hůře víceboje.
- Řada atletů ve sprintech v nadprůměrné výkonnosti.

20 m PVS – Ženy

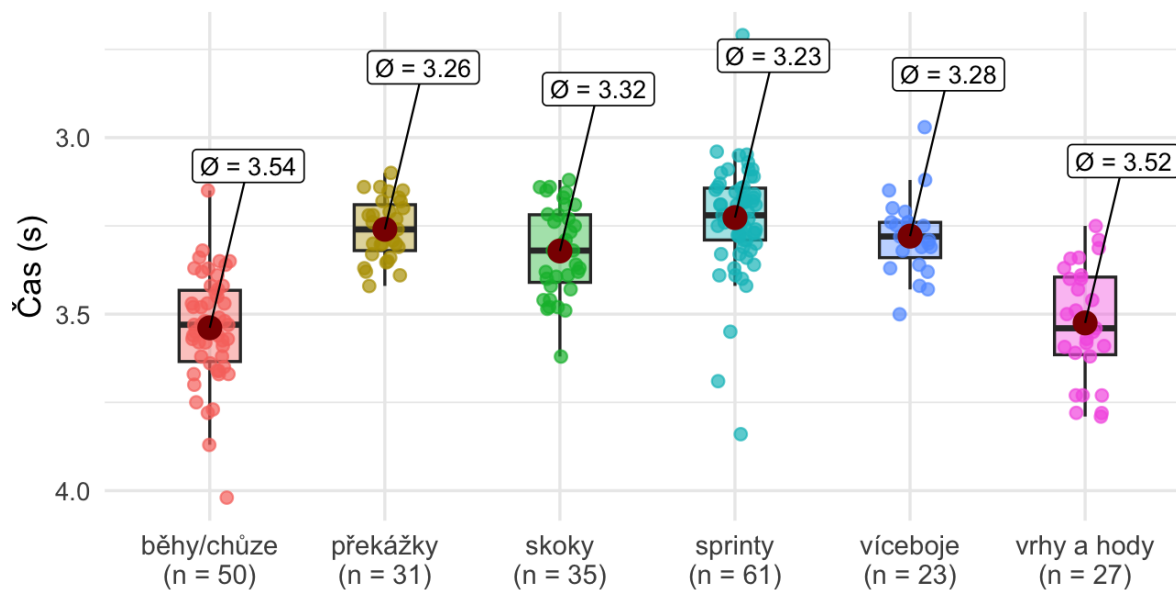


Celkem 197

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	38	32	37	39	12	39
min.	3,07	3	2,95	2,92	3,01	3,09
max.	3,77	3,46	3,49	3,49	3,43	3,73
Ø	3,34	3,20	3,27	3,15	3,17	3,36
medián	3,33	3,20	3,27	3,14	3,12	3,35
sd	0,17	0,10	0,13	0,12	0,12	0,17

- Rozložení výkonů odpovídá očekávání s výjimkou některých výkonů sprinterů dívek, jednotlivě i chlapců, které jsou podprůměrné.
- U dívek obdobně u hranice 3,2 s. Celkový je posun v průměru všech skupin asi o 0,1 s.
- Slabší výsledky skokanek – viz např. srovnání s běžeckou či vrhačskou sekci.

30 m Letmo – Muži

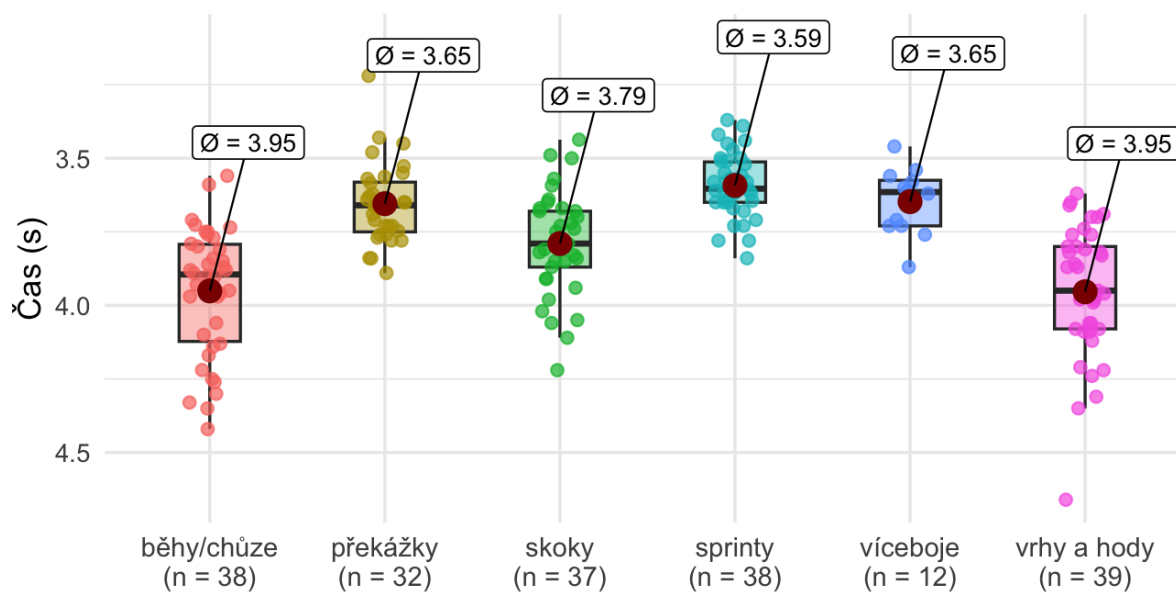


Celkem 227

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	50	31	35	61	23	27
min.	3,15	3,10	3,12	2,71	2,97	3,25
max.	4,02	3,42	3,62	3,84	3,50	3,79
Ø	3,54	3,26	3,32	3,23	3,28	3,52
medián	3,53	3,26	3,32	3,22	3,28	3,54
sd	0,15	0,09	0,13	0,17	0,11	0,16

- Oproti dívkám podstatně menší výkonnostní rozptyl v rámci sekcí.
- Překážky, skoky i víceboje na srovnatelné úrovni.
- Sprinteři mírně v popředí, ovšem jen s dvěma nadstandardními výkony pod 3,0 s.

30 m Letmo – Ženy



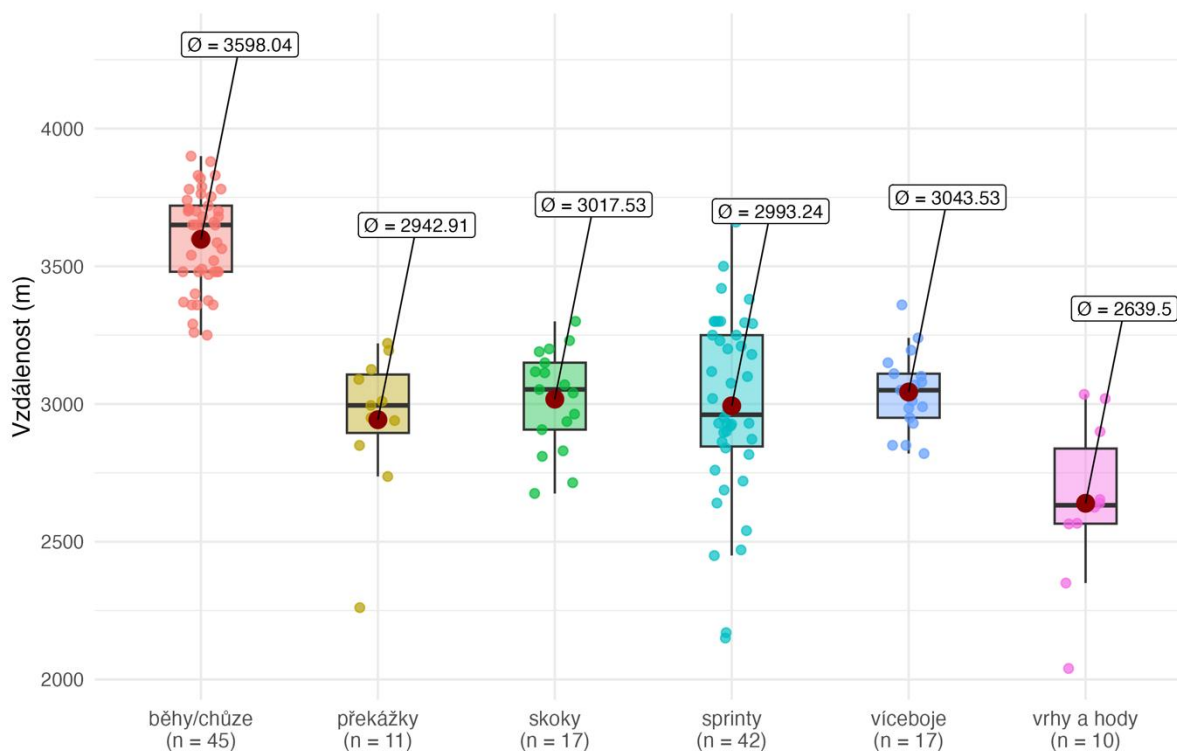
Celkem 196

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	38	32	37	38	12	39
min.	3,56	3,22	3,44	3,37	3,46	3,62
max.	4,42	3,89	4,22	3,84	3,87	4,66
Ø	3,95	3,65	3,79	3,59	3,65	3,95
medián	3,90	3,66	3,79	3,60	3,62	3,95
sd	0,22	0,14	0,17	0,11	0,11	0,22

- Celkově zlepšení průměru proti roku 2022.
- Slušné výsledky řady překážkářek, vícebojařek a skokanek ve srovnání se sprintery.
- Zároveň velký rozptyl a spíše podprůměrná výkonnost více než poloviny skokanek.
- Opakovaně u běžkyň pozorujeme v řadě případů velmi podceněnou složku maximální rychlosti.

4.4. Vytrvalost a kondice

12 minutovka – Muži

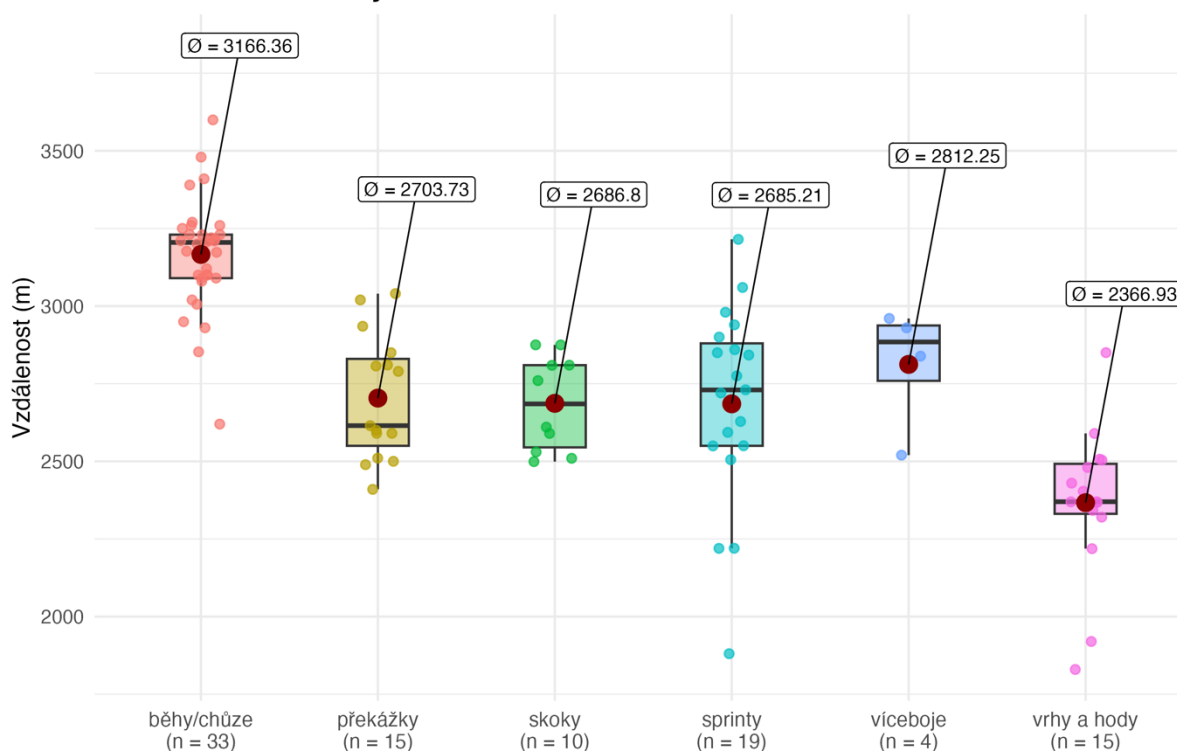


Celkem 142

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	45	11	17	42	17	10
min.	3250	2261	2675	2150	2820	2040
max.	3900	3220	3300	3660	3360	3035
Ø	3598,04	2942,91	3017,53	2993,24	3043,53	2639,50
medián	3650	2995	3053	2961	3050	2632,5
sd	175,06	267,98	183,47	334,04	145,03	302,48

- Celkově dobrý úroveň kondičních předpokladů. Řada atletů napříč sekcemi přes 3000 m, což je solidní.
- Výborná koherence i řada nadstandardních výkonů u běžecké sekce.

12 minutovka – Ženy



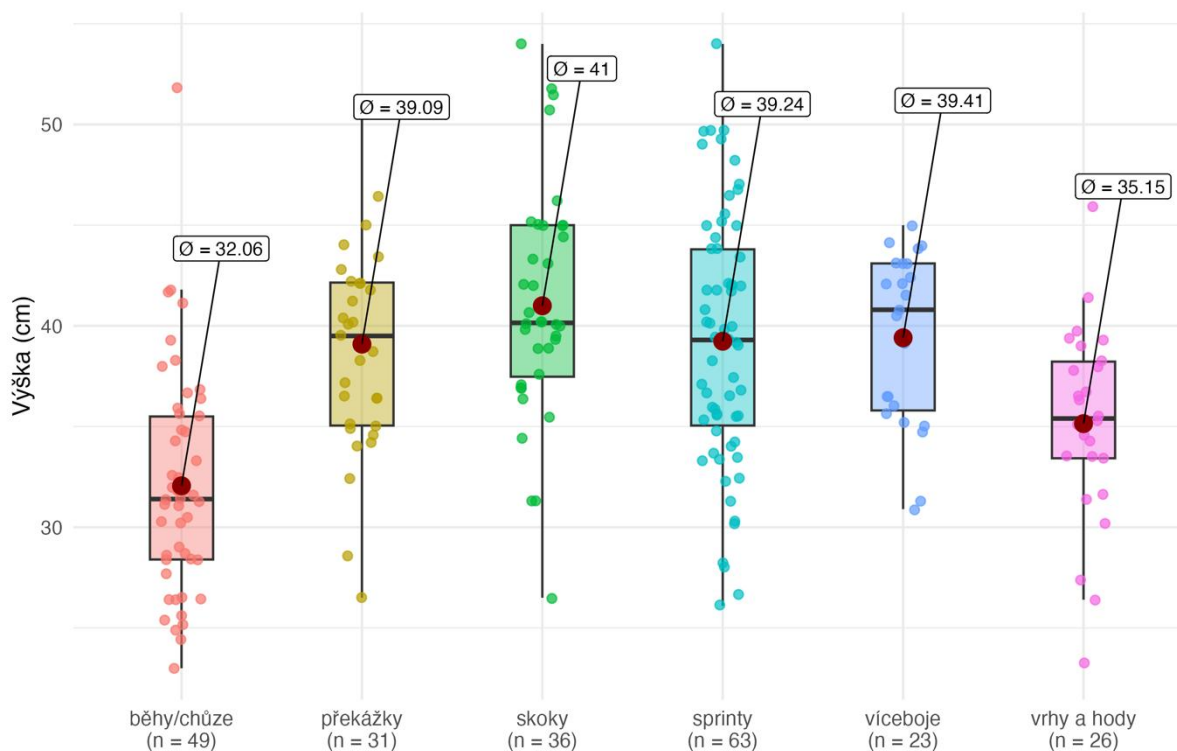
Celkem 96

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	33	15	10	19	4	15
min.	2620	2410	2499	1881	2520	1830
max.	3600	3040	2875	3215	2960	2850
Ø	3166,36	2703,73	2686,80	2685,21	2812,25	2366,93
medián	3205	2615	2685	2730	2884,5	2370
sd	180,11	202,36	153,73	322,58	201,51	246,75

- Velmi dobrá výkonnost vč. nadstandardních výkonů u běžecké sekce a celkově zlepšení průměru o cca 80 m oproti orku 2022. Ovšem také větší rozptyl oproti chlapcům.
- Nad 2700 m řada atletek, což je úroveň, kterou lze považovat za solidní úroveň.

4.5. Odrazy a výbušnost

Amortizační výskok (z 30 cm) - muži

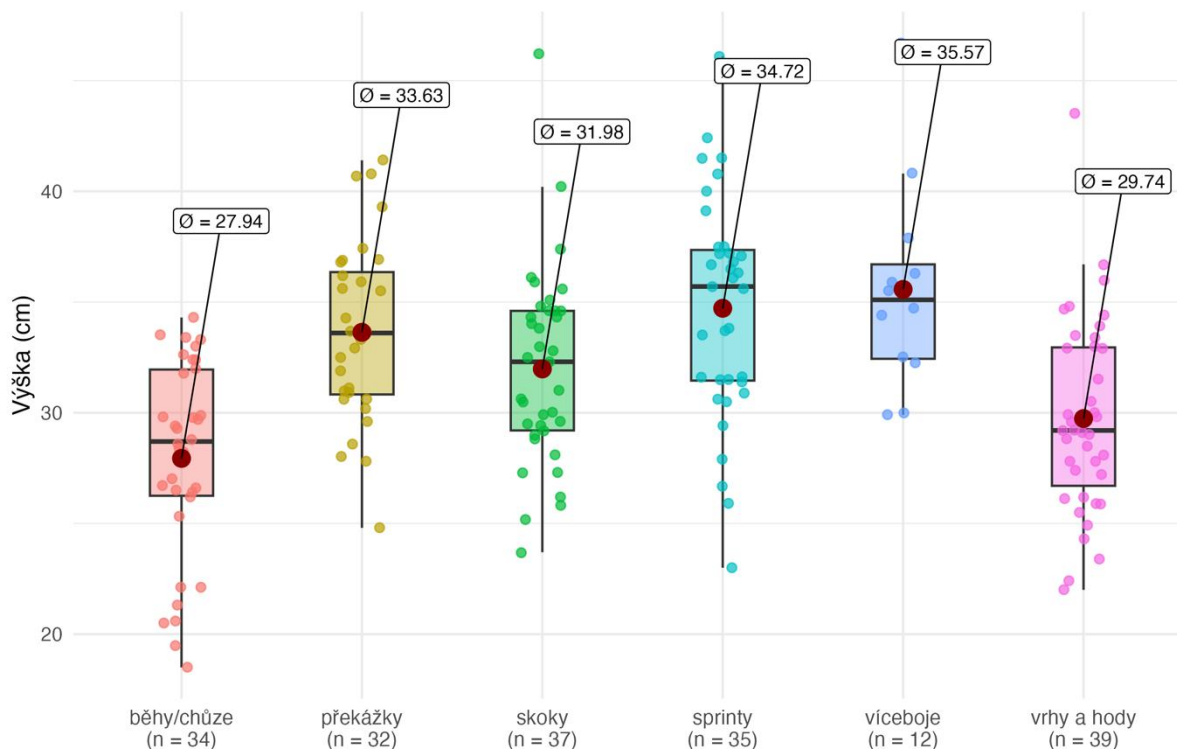


Celkem 228

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	49	31	36	63	23	26
min.	23,0	26,5	26,5	26,1	30,9	23,3
max.	51,8	51,2	54,0	54,0	45,0	45,9
Ø	32,1	39,1	41,0	39,2	39,4	35,1
medián	31,4	39,5	40,2	39,3	40,8	35,4
sd	5,5	5,6	5,8	6,3	4,3	4,9

- Celkově vykazují výsledky zlepšení oproti roku 2022, a to v řádu několika cm u všech sekcí.
- Nadále se objevují ale také podprůměrné výkony i u sekcí, kde je reaktivita po amortizaci zásadní pro vlastní výkon.

Amortizační výskok (z 30 cm) - ženy

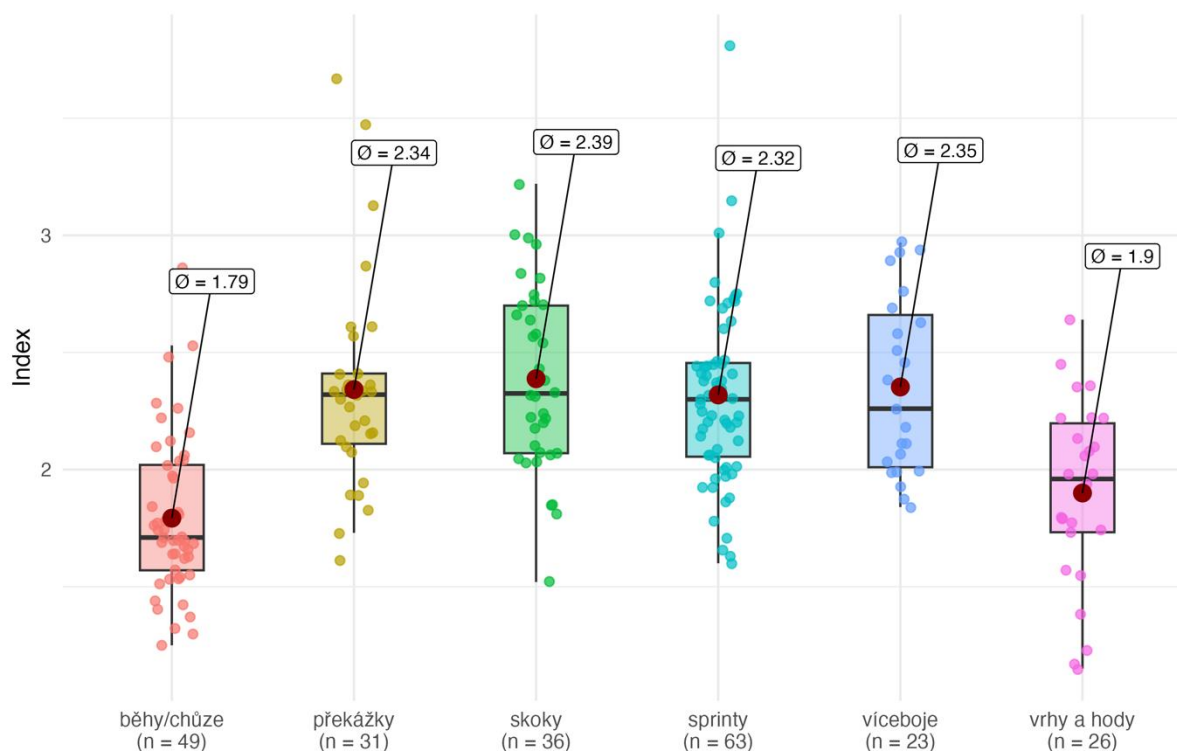


Celkem 189

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	34	32	37	35	12	39
min.	18,5	24,8	23,7	23,0	29,9	22,0
max.	34,3	41,4	46,2	46,1	46,7	43,5
Ø	27,9	33,6	32,0	34,7	35,6	29,7
medián	28,7	33,6	32,3	35,7	35,1	29,2
sd	4,5	4,0	4,4	5,1	4,7	4,4

- Celkově vykazují výsledky zlepšení oproti roku 2022, a to v řádu několika cm u všech sekcí.
- Nadále se objevují ale také podprůměrné výkony i u sekcí, kde je reaktivita po amortizaci zásadní pro vlastní výkon.
- Podprůměrné výkony pozorujeme u běžkyň pod hranicí 25 cm.

RSI – Muži

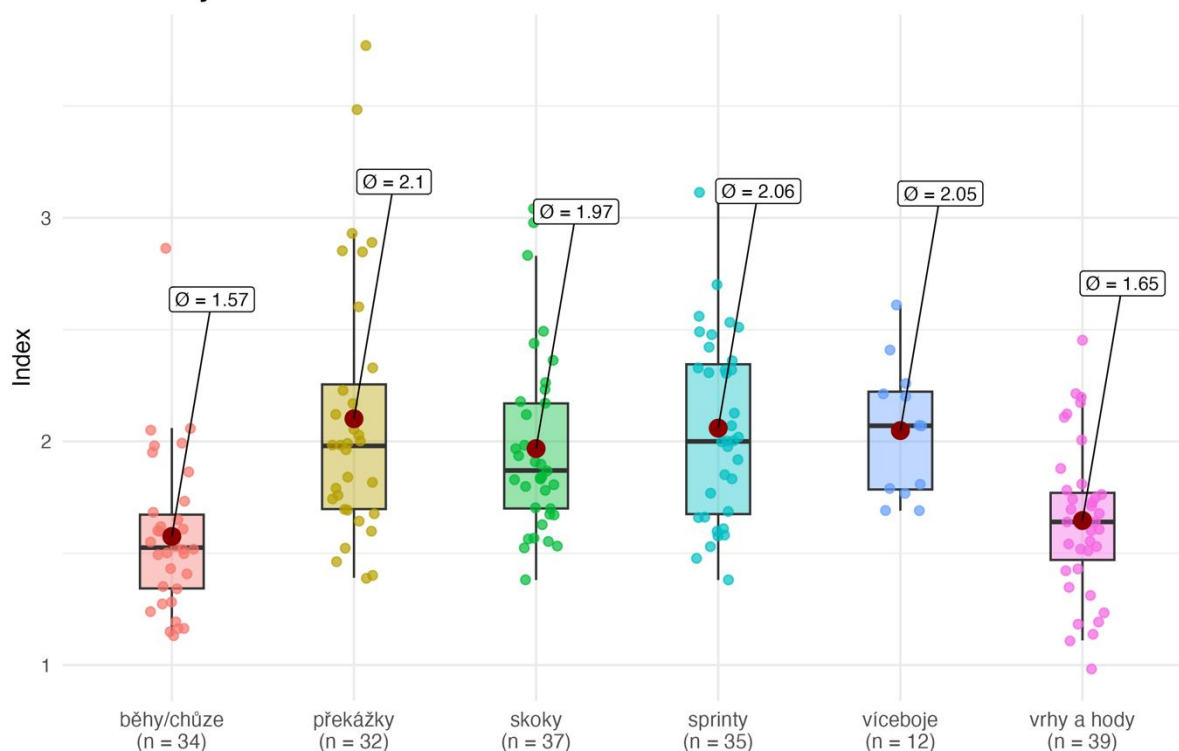


Celkem 228

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	49	31	36	63	23	26
min.	1,25	1,61	1,52	1,60	1,84	1,15
max.	2,86	3,67	3,22	3,81	2,97	2,64
Ø	1,79	2,34	2,39	2,32	2,35	1,90
medián	1,71	2,32	2,33	2,30	2,26	1,96
sd	0,34	0,45	0,39	0,40	0,38	0,39

- Objevuje se řada nadstandardních výkonů pro chlapce přes 3,0.
- Naopak překvapivě někteří atleti z rychlostně-výbušných sekcí dosáhli spíše podprůměrných výsledků pod 2,0.

RSI – Ženy

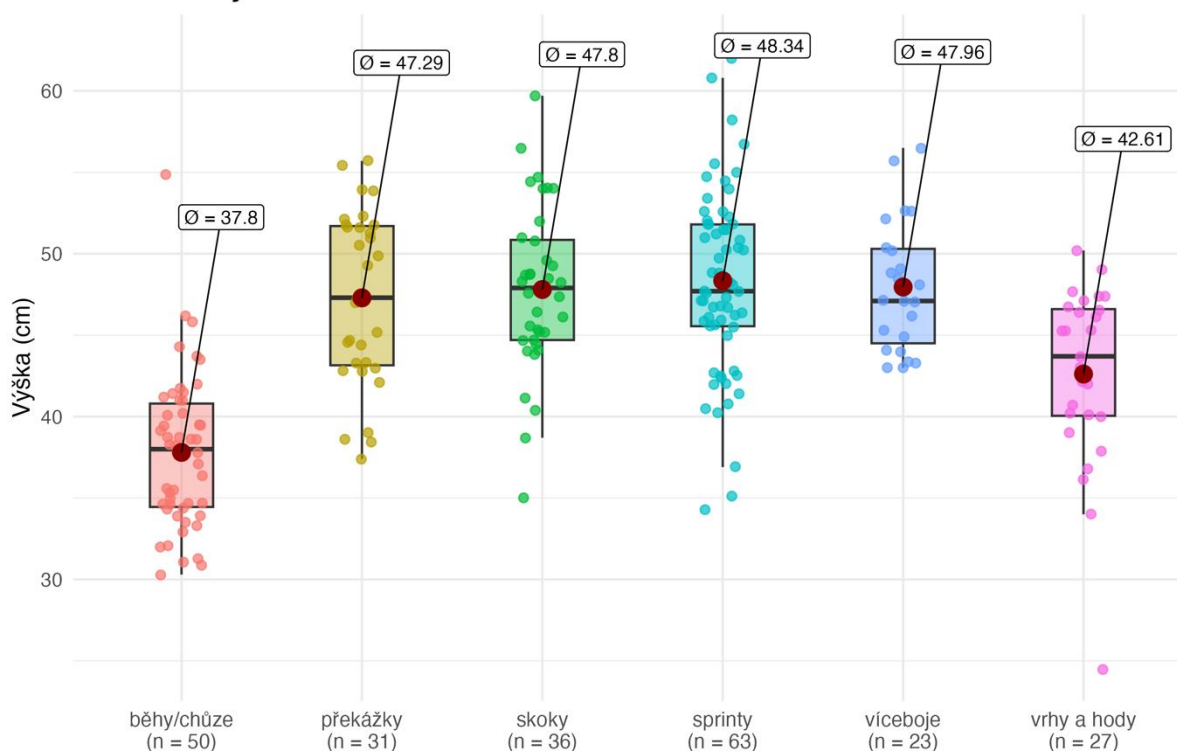


Celkem 189

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	34	32	37	35	12	39
min.	1,13	1,39	1,38	1,38	1,69	0,98
max.	2,86	3,77	3,04	3,11	2,61	2,45
Ø	1,58	2,10	1,97	2,06	2,05	1,65
medián	1,53	1,98	1,87	2,00	2,07	1,64
sd	0,35	0,59	0,40	0,41	0,30	0,33

- Objevuje se řada nadstandardních výkonů pro dívky přes 2,5.
- Naopak překvapivě některé atletky z rychlostně-výbušných sekcí dosáhli spíše podprůměrných výsledků pod 1,5.

Vertikální výskok – Muži

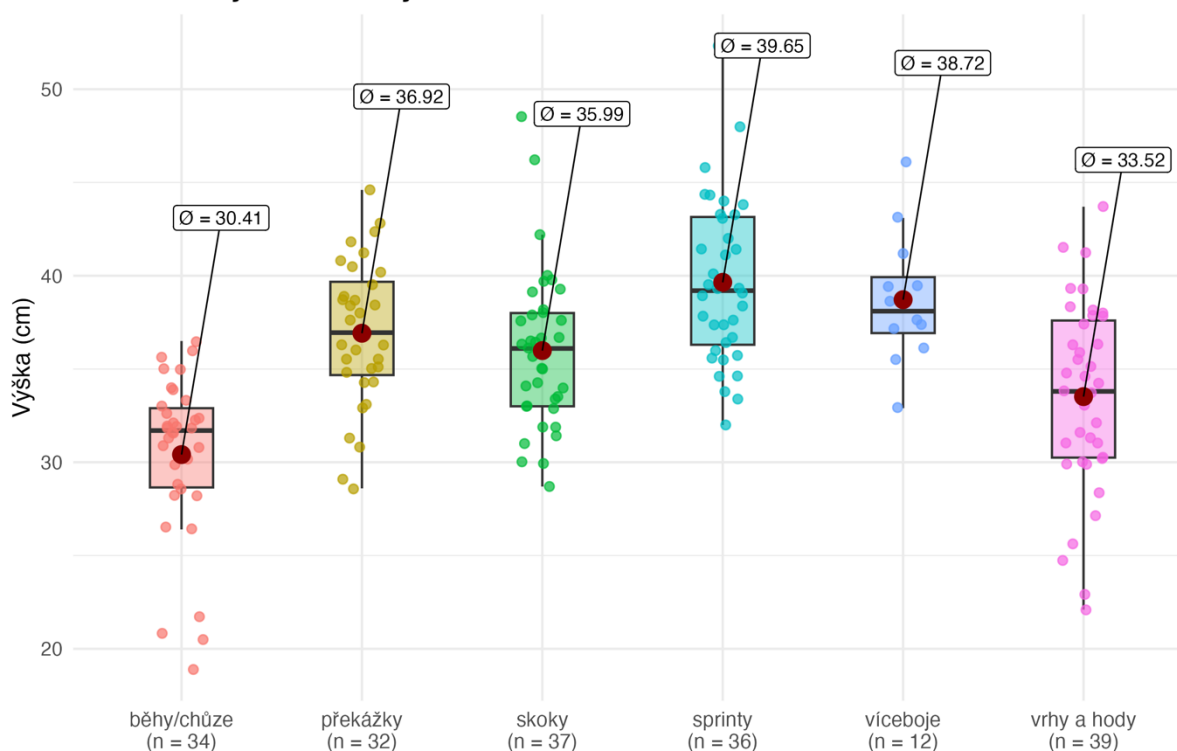


Celkem 230

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	50	31	36	63	23	27
min.	30,3	37,4	35,0	34,3	43,0	24,5
max.	54,9	55,7	59,7	62,5	56,5	50,2
Ø	37,8	47,3	47,8	48,3	48,0	42,6
medián	38,0	47,3	47,9	47,7	47,1	43,7
sd	4,7	5,4	5,1	5,9	4,0	5,6

- Mírné zlepšení výkonnosti všech sekcí proti roku 2022.
- Řada nadstandardních výkonů přes 50 cm, kterých se objevuje podstatně více než dříve.

Vertikální výskok – Ženy

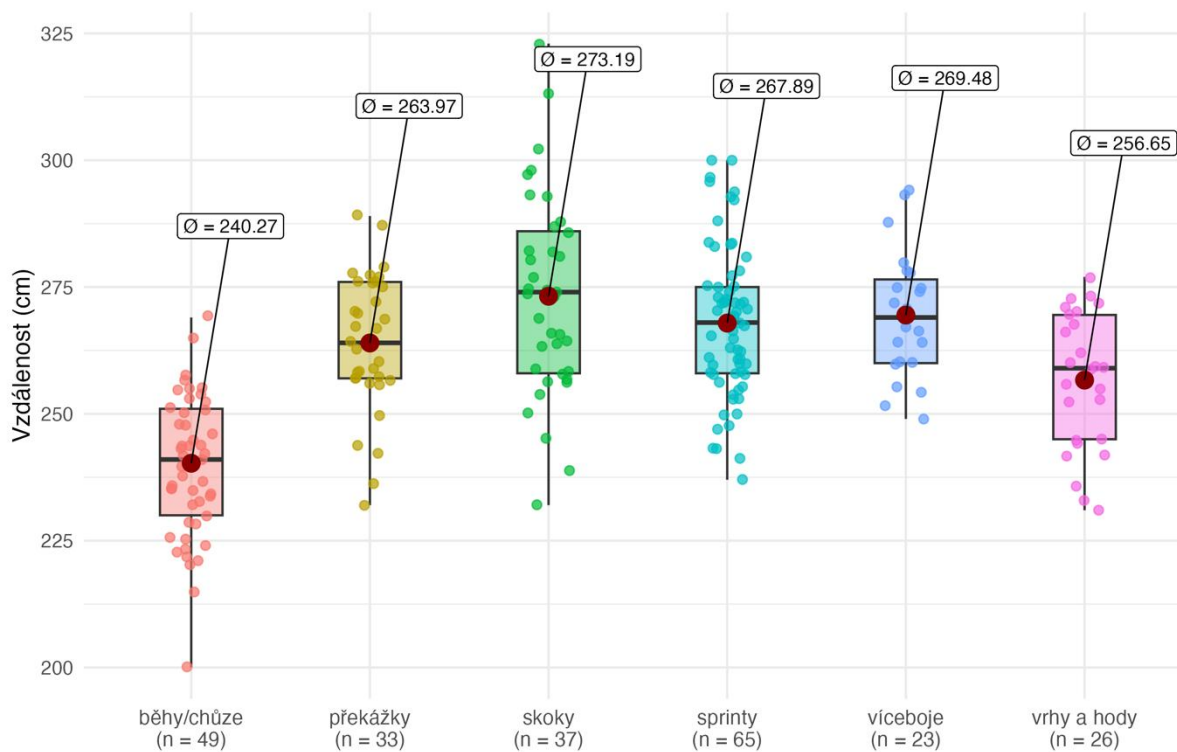


Celkem 190

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	34	32	37	36	12	39
min.	18,9	28,6	28,7	32,0	32,9	22,1
max.	36,5	44,6	48,5	52,3	46,1	43,7
Ø	30,4	36,9	36,0	39,6	38,7	33,5
medián	31,7	37,0	36,1	39,2	38,1	33,8
sd	4,4	4,0	4,2	4,4	3,5	5,1

- Udržení či mírné zlepšení výkonnosti všech sekcí proti roku 2022, oproti chlapcům není zlepšení tak markantní.
- Řada nadstandardních výkonů přes 40 cm.

Skok z místa – Muži

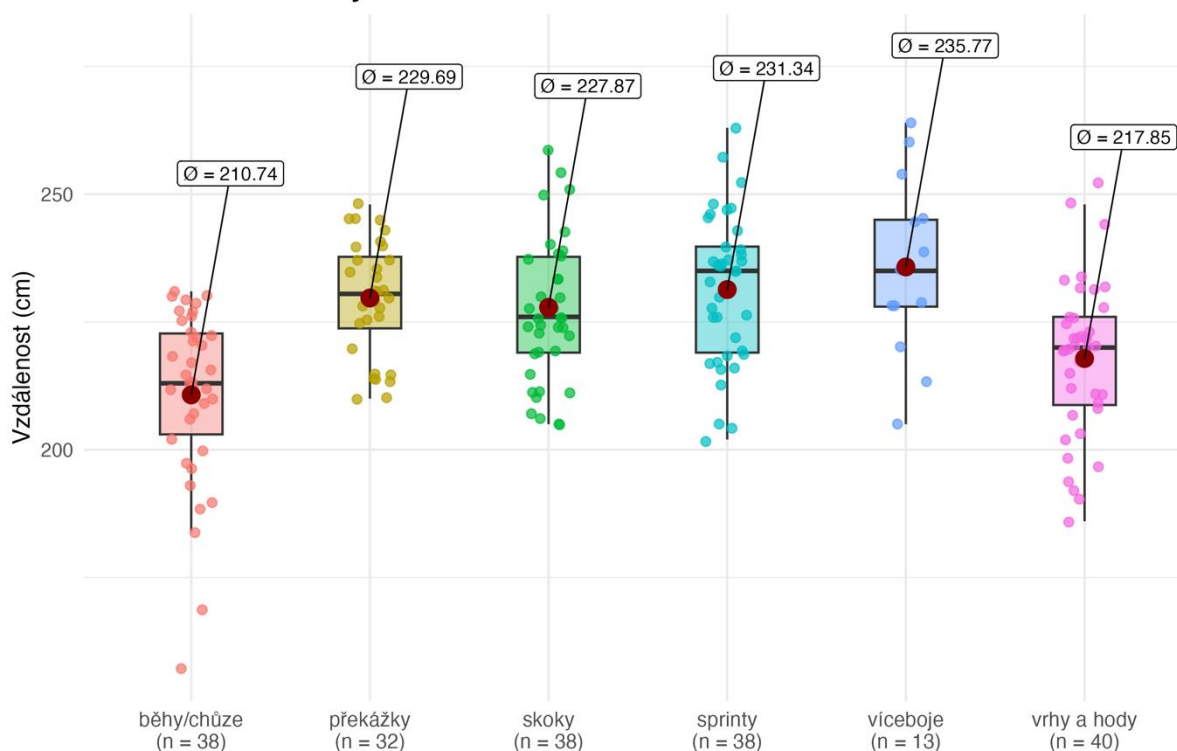


Celkem 233

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	vrhy a hody	víceboje
n	49	33	37	65	26	23
min.	200	232	232	237	231	249
max.	286	289	323	300	277	294
Ø	240	264	273	268	257	269
medián	241	264	274	268	259	269
sd	15	14	20	15	14	12

- Mírné zlepšení výkonnosti všech sekcí proti roku 2022 asi o 5-6 cm.

Skok z místa – Ženy

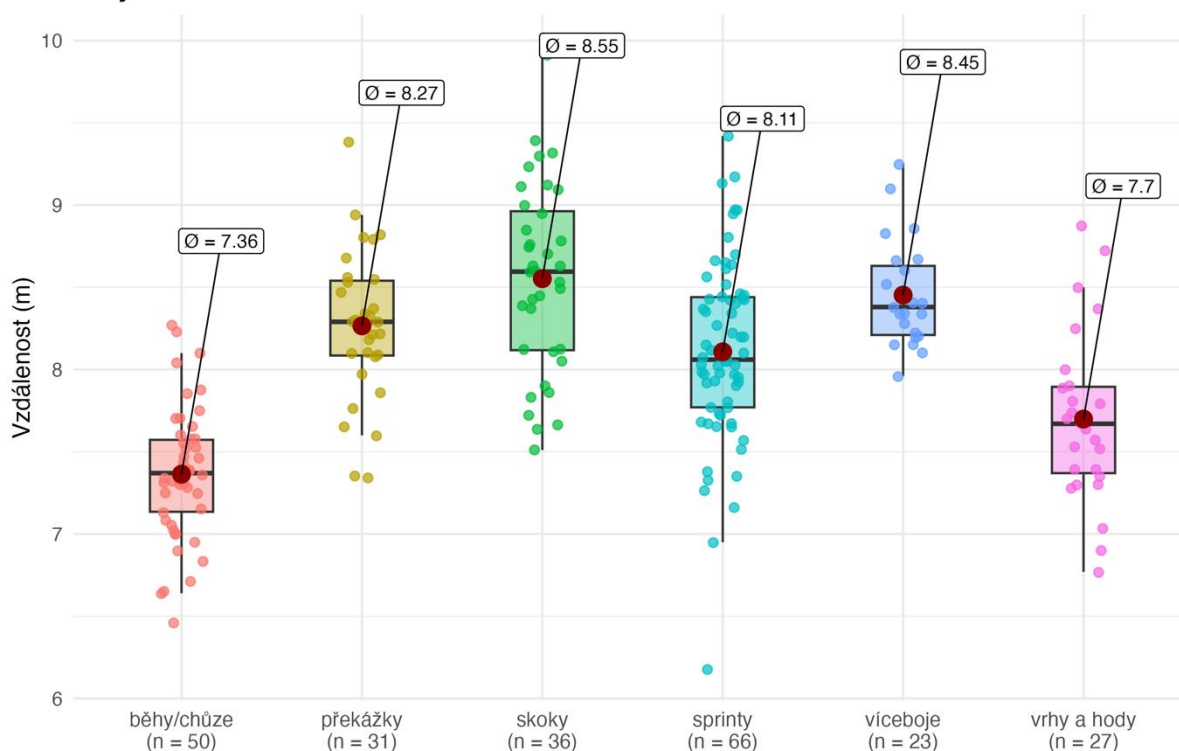


Celkem 199

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	38	32	38	38	13	40
min.	157	210	205	202	205	186
max.	231	248	271	263	264	252
Ø	211	230	228	231	236	218
medián	213	231	226	235	235	220
sd	17	11	16	15	18	15

- Mírné zlepšení výkonnosti všech sekcí proti roku 2022, stejně jako u vertikálního výskoku ale poměrně méně než u chlapců, asi o 2-3 cm v průměru.

Trojskok – Muži

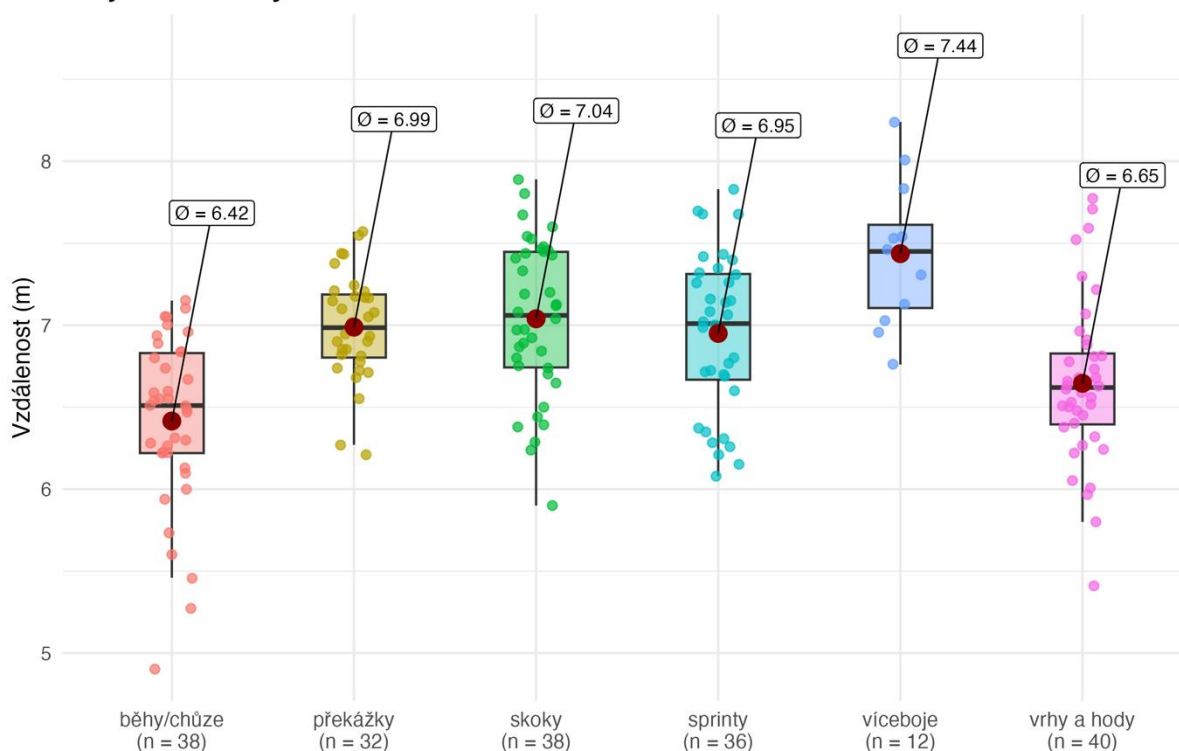


Celkem 233

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	50	31	36	66	23	27
min.	6,46	7,34	7,51	6,18	7,96	6,77
max.	8,27	9,38	9,91	9,42	9,25	8,87
Ø	7,36	8,27	8,55	8,11	8,45	7,70
medián	7,37	8,29	8,60	8,06	8,38	7,67
sd	0,39	0,45	0,57	0,56	0,32	0,51

- Výrazné posuny k lepšímu zaznamenaly oproti roku 2022 sekce překážek (cca 40 cm), skoků (cca 45 cm) i sprintů (cca 30 cm). Ostatní s mírnějším zlepšením.
- Pozoruhodné je udržení vysoké úrovně ve vícebojích v celé skupině.

Trojskok – Ženy

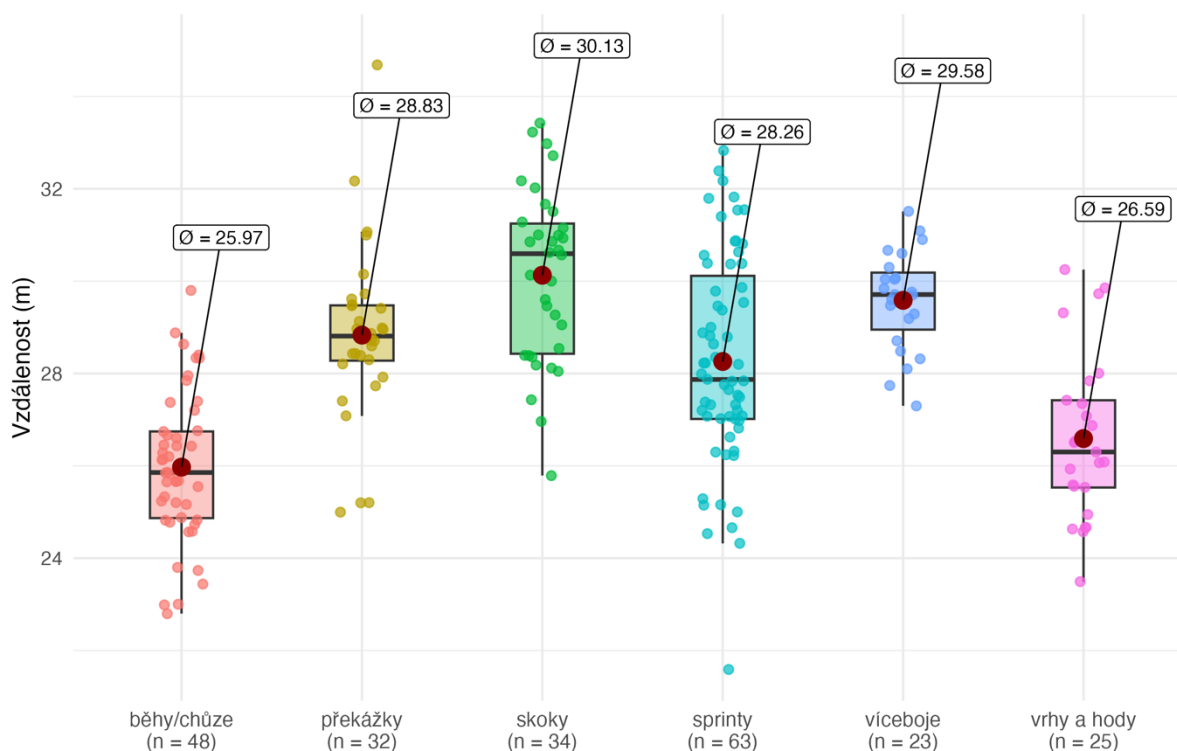


Celkem 196

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	38	32	38	36	12	40
min.	4,90	6,21	5,90	6,08	6,76	5,41
max.	7,15	7,57	7,89	7,83	8,24	7,77
Ø	6,42	6,99	7,04	6,95	7,44	6,65
medián	6,51	6,99	7,06	7,01	7,45	6,62
sd	0,52	0,33	0,48	0,48	0,44	0,50

- Děvčata ve všech sekcích mírně zlepšila předchozí úroveň.
- Poněkud silnější výsledky bychom očekávali od skokanské sekce.

Desetiskok – Muži

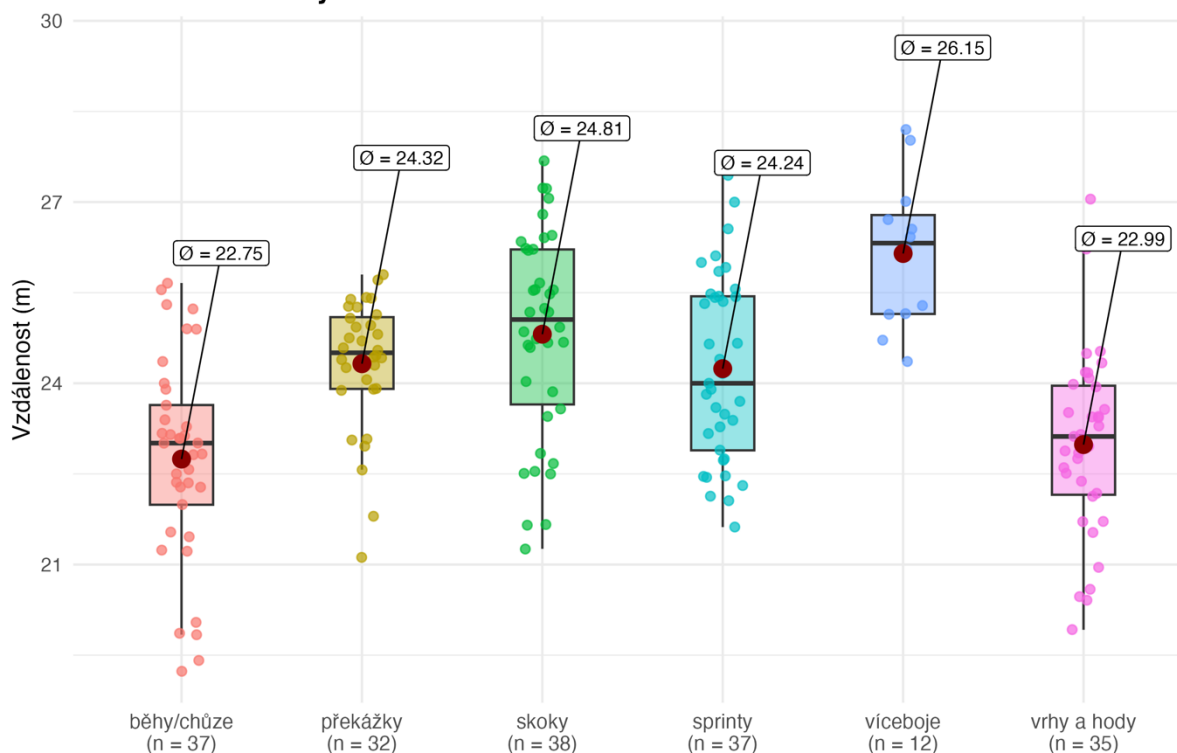


Celkem 225

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	vrhy a hody	víceboje
n	48	32	34	63	25	23
min.	22,80	25,00	25,79	21,59	23,49	27,30
max.	29,80	34,68	33,42	32,83	30,25	31,51
Ø	25,97	28,83	30,13	28,26	26,59	29,58
medián	25,86	28,81	30,60	27,87	26,30	29,71
sd	1,60	1,88	1,88	2,30	1,81	1,08

- Mírně zlepšení pro běžce, překážkáře, skokany i sprintery – i když poslední jmenovaný s velkým rozptylem výkonnosti.
- Skokani dosáhli na celkový průměr nad 30 m, což je v kontextu dosavadních testovacích srazů zatím nejlepší průměr jedné skupiny (nejlépe zatím 29,99 m vícebojaři z roku 2022).

Desetiskok – Ženy



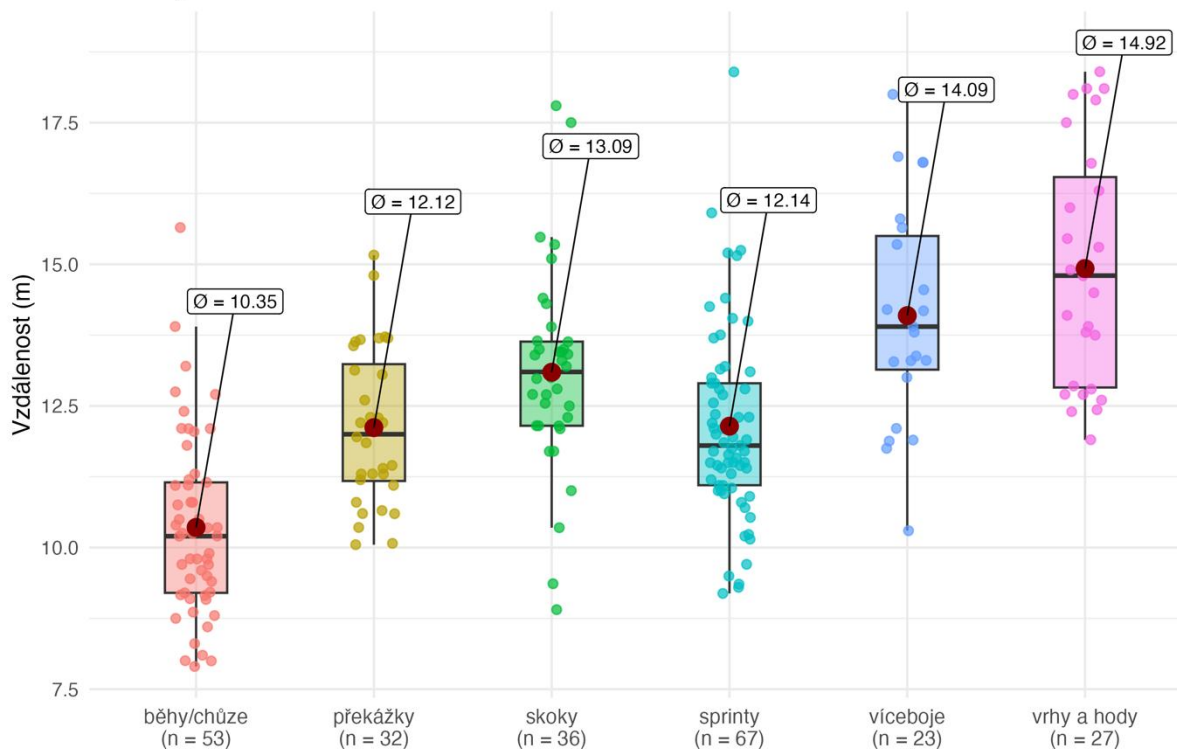
Celkem 191

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	37	32	38	37	12	35
min.	19,23	21,12	21,26	21,62	24,36	19,92
max.	25,66	25,80	27,68	27,44	28,20	27,05
Ø	22,75	24,32	24,81	24,24	26,15	22,99
medián	23,01	24,51	25,06	24,00	26,32	23,12
sd	1,69	1,10	1,70	1,54	1,24	1,54

- Oproti chlapcům zůstávají dívky spíše na podobné úrovni.
- Překážkářky mají velmi zhuštěné výsledky v rozmezí cca 24–26 m.
- Naopak ostatní sekce mají velké rozptyly výkonnosti, což může individuálně ukázat na význam odrazové průpravy, jakou daný atlet/atletka absolvují v rámci tréninku.

4.6. Síla trupu a horních končetin

Autový hod – Muži

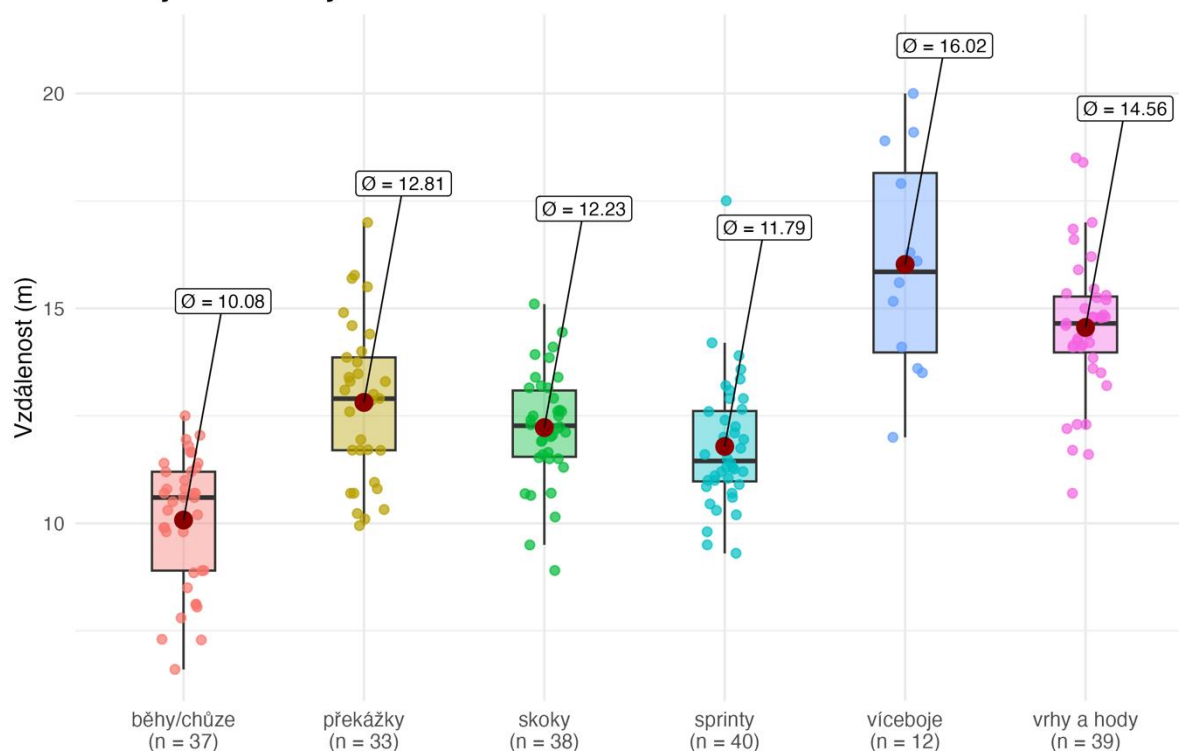


Celkem 238

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	53	32	36	67	23	27
min.	7,90	10,05	8,90	9,19	10,30	11,90
max.	15,65	15,16	17,80	18,40	18,00	18,40
Ø	10,35	12,12	13,09	12,14	14,09	14,92
medián	10,20	12,00	13,10	11,80	13,90	14,80
sd	1,60	1,37	1,81	1,72	1,93	2,10

- Podobná úroveň všech sekcí, s výjimkou vrhačů, kteří měli v roce 2022 průměr 15,34 m. Úroveň jim snižuje zejména početná skupina podprůměrných výkonů pod 13 m.
- Řada individuálních výkonů ve všech sekcích naopak průměry převyšuje, a zdá se, že těchto nadprůměrných výkonů přibýlo.

Autový hod – Ženy

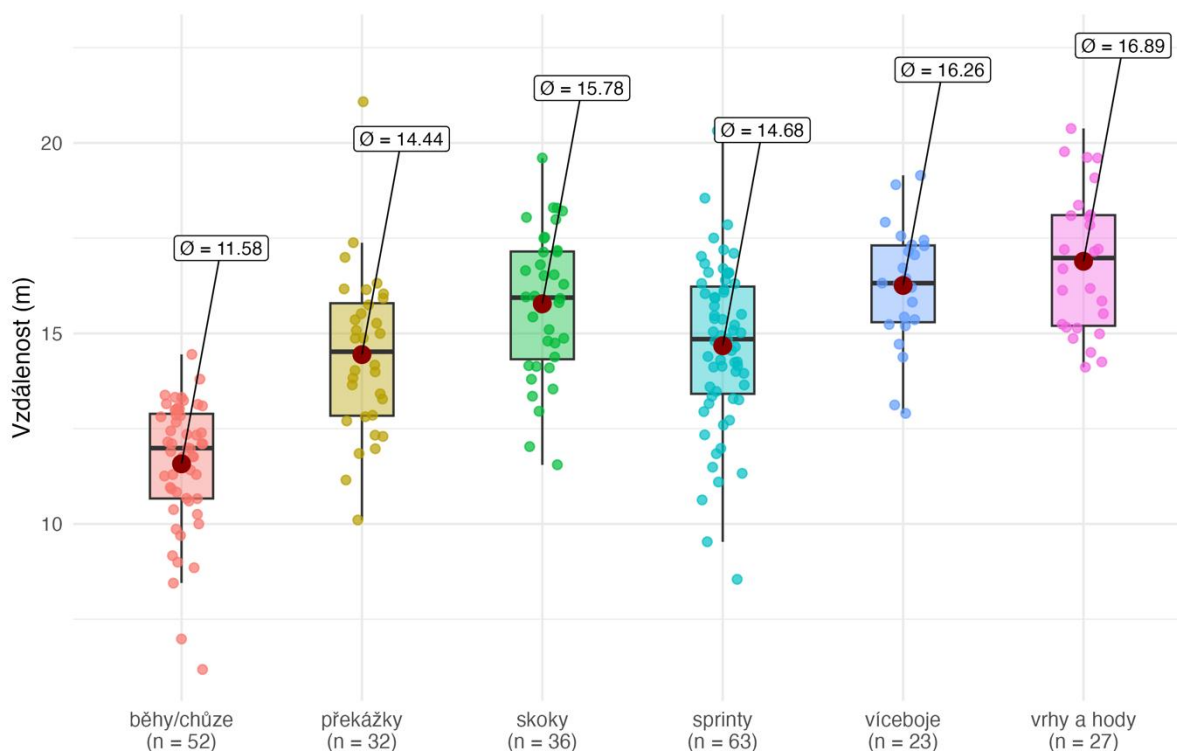


Celkem 199

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	37	33	38	40	12	39
min.	6,60	9,95	8,90	9,30	12,00	10,70
max.	12,50	17,00	15,10	17,50	20,00	18,50
Ø	10,08	12,81	12,23	11,79	16,02	14,56
medián	10,60	12,90	12,27	11,45	15,85	14,65
sd	1,53	1,83	1,30	1,49	2,53	1,68

- Pozoruhodně dobrá výkonnost vícebojařek, i když na relativně početně méně zastoupená a s velkým rozptylem.
- Slušně si vedla řada překážkářek, ale i např. běžkyň, které dosáhly řady výkonů nad své referenční hodnoty a zlepšily se proti skupině roku 2022.

Koule vzad – Muži

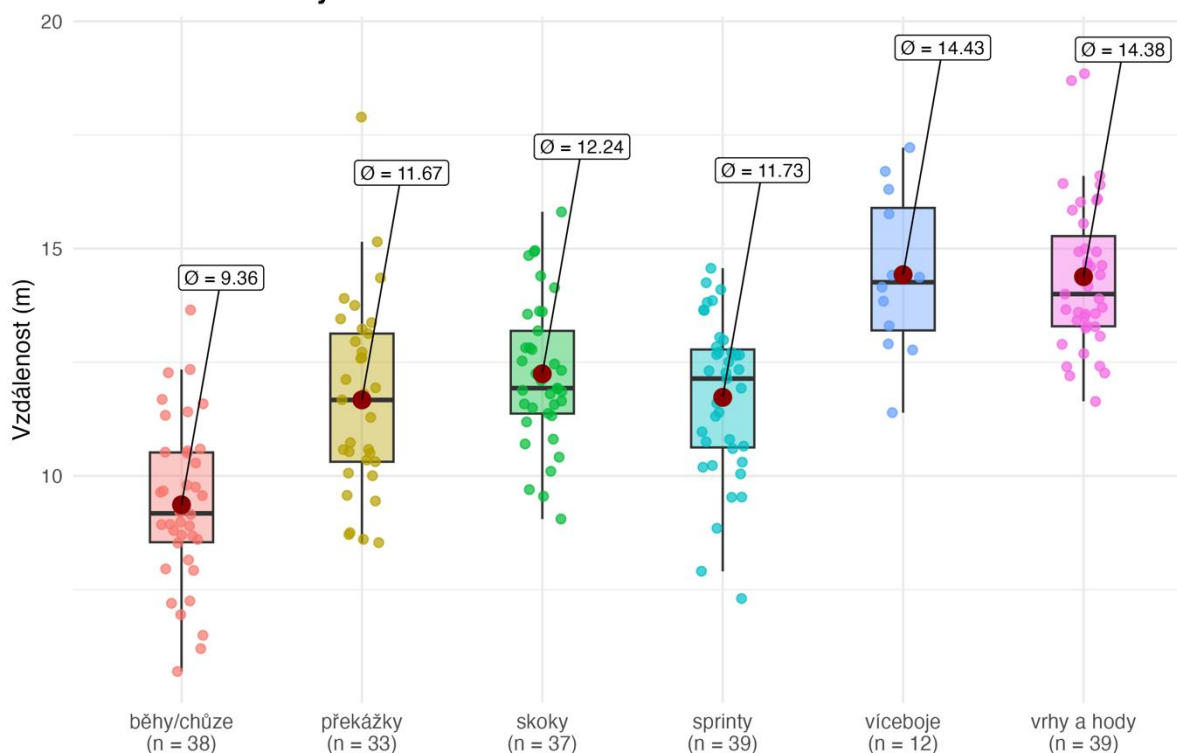


Celkem 233

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	víceboje	vrhy a hody
n	52	32	36	63	23	27
min.	6,18	10,10	11,55	8,55	12,90	14,11
max.	14,45	21,08	19,60	20,32	19,15	20,38
Ø	11,58	14,44	15,78	14,68	16,26	16,89
medián	11,99	14,52	15,94	14,85	16,32	16,98
sd	1,70	2,14	1,90	2,16	1,60	1,85

- Výrazné je zlepšení vícebojařů a také sprinterů, a to v podstatně větších počtech, než v roce 2022.
- Naopak skupina vrhačů takřka o 1 m nižší průměr.

Koule vzad – Ženy



Celkem 198

Sekce	běhy/chůze	překážky	skoky	sprinty	vrhy a hody	víceboje
n	38	33	37	39	39	12
min.	5,70	8,53	9,05	7,30	11,64	11,39
max.	13,65	17,89	15,81	14,57	18,85	17,22
Ø	9,36	11,67	12,24	11,73	14,38	14,43
medián	9,18	11,67	11,93	12,14	14,00	14,26
sd	1,77	2,12	1,59	1,73	1,66	1,76

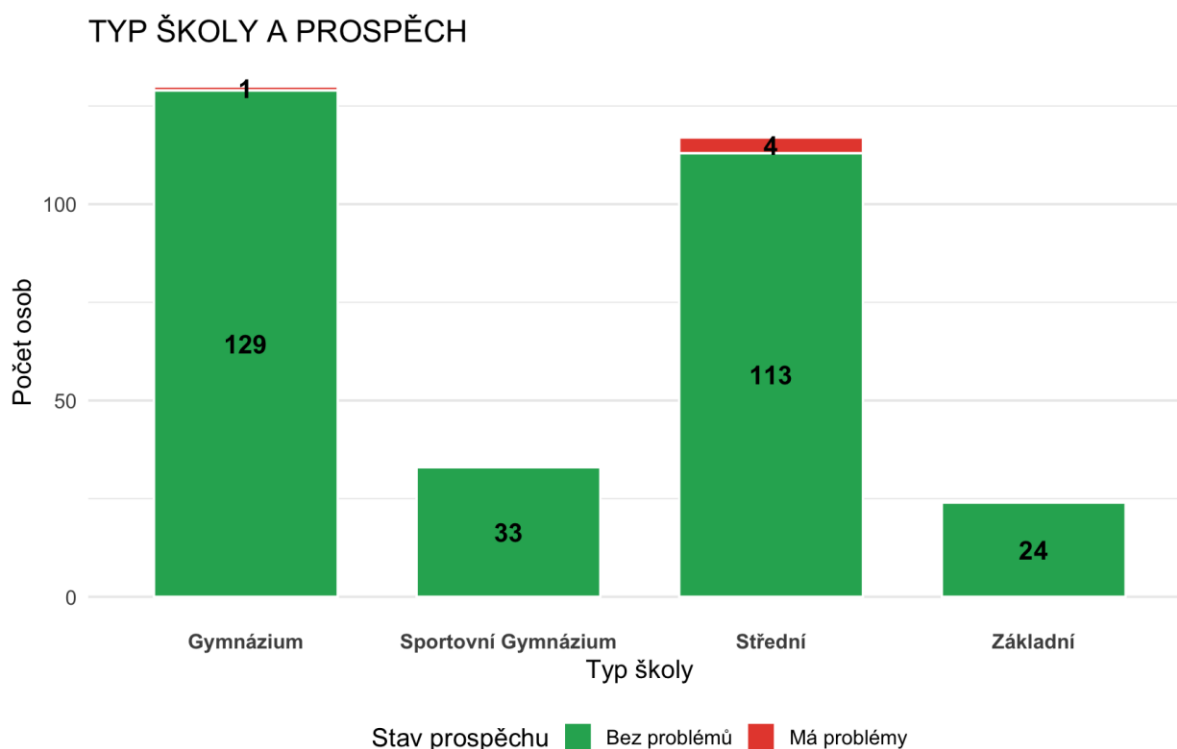
- Zlepšení průměru pozorujeme u vícebojařek a vrhaček, a to téměř ve shodné úrovni. Je zajímavé, že autový hod je pro skupinu vrhaček viditelně slabší oproti kouli vzad.
- Jinak zůstává úroveň podobná. U dívek často pozorujeme slabší technické provedení, které ale samozřejmě souvisí s celkovou silovou připraveností.

5. Studium a motivace

Dotazník „studium a motivace“ vyplnilo celkem 306 atletů. Dotazník se ptá na různé aspekty studia, života a motivace atletů. Níže přinášíme některé z výsledků. Při práci s mládeží musíme vždy brát v potaz také sociální a školní kontext, ve kterém se atleti pohybují.

Typ školy a prospěch

Rozvržení žáků dle typu školy a údaj, zda již někdy měli problémy s prospěchem ukazuje na nadstandardně studijně orientovanou populaci. Více než polovina uvádí studium na gymnáziích či sportovních gymnáziích. Zároveň minorita atletů uvádí nějaké problémy s prospěchem.

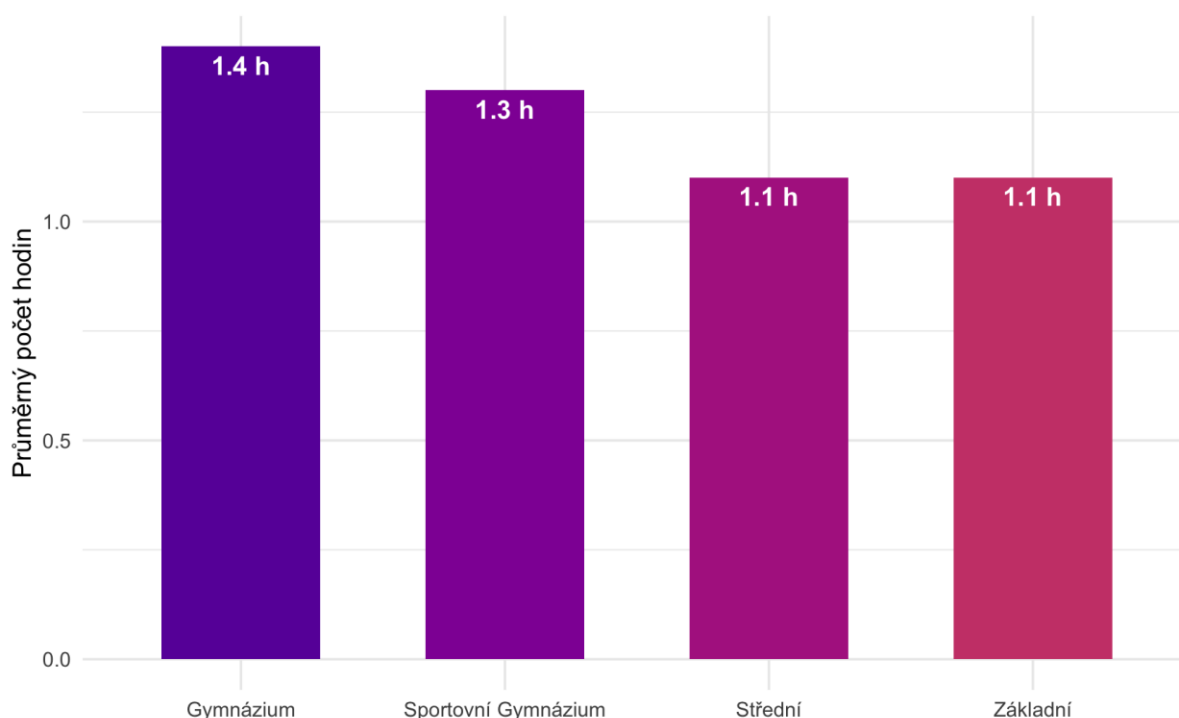


Průměrná denní příprava do školy

Příprava do školy se nejvíce dle uváděných dat jako nějak přehnaně náročná, i když je patrné, že studenti gymnázií tráví přípravou do školy více času než atleti na základních a středních školách. Rozdíl to může činit v dlouhodobém režimu, zejména s ohledem na spánkový režim apod.

Většina atletů také uvedla, že ve škole nemá zásadní problém s uvolněním ze školní výuky v souvislosti se sportem.

PRŮMĚRNÁ DENNÍ PŘÍPRAVA DO ŠKOLY

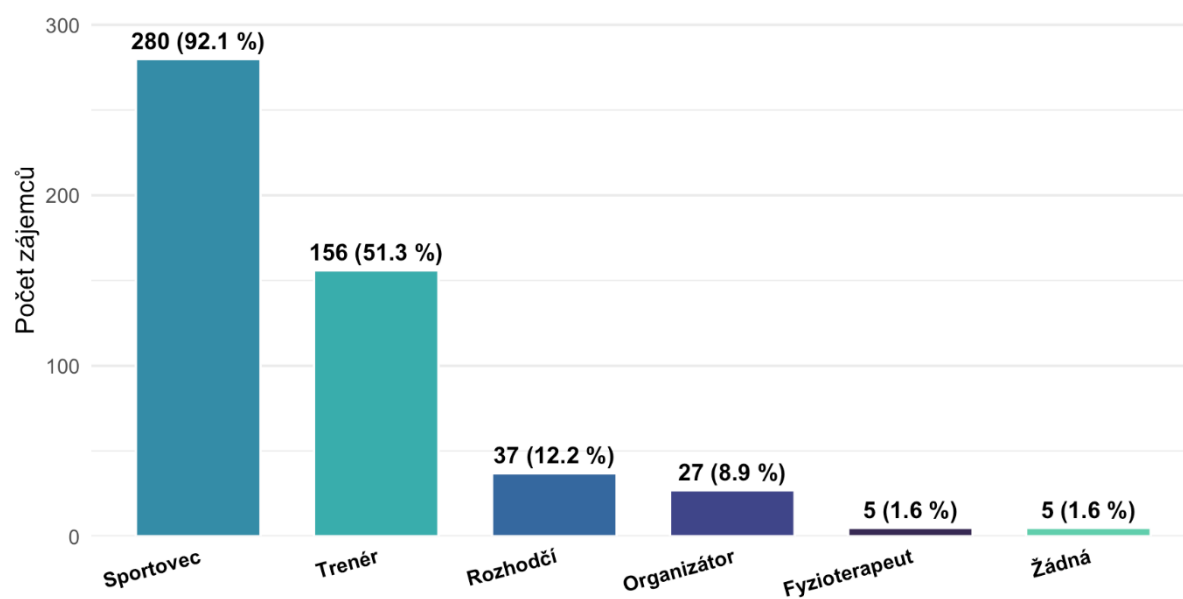


Zájem o role v atletice, i s výhledem do budoucna

Respondenti mohli v „rolích v atletice“ vybírat i více odpovědí, proto uvádíme i procentní vyjádření kolik % respondentů uvedlo zájem o konkrétní roli. Pozoruhodný je zájem o trenérskou činnost a oproti tomu organizační či rozhodcovské ambice jsou velmi nízké. To může být podnět pro propagaci či lepší zpřístupnění těchto oblastí pro

ZÁJEM O ROLE V ATLETICE

N = 304 atletů

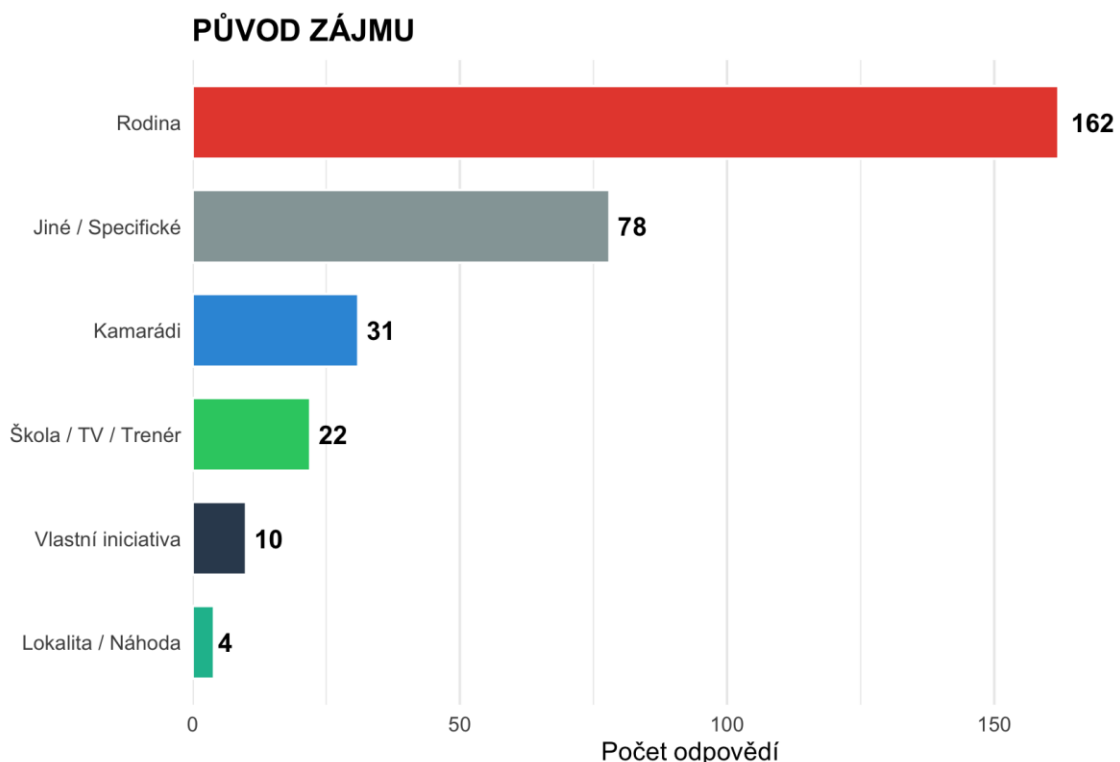


Data byla sjednocena a vycištěna o ojedinělé odpovědi.

mladé atlety, kteří jinak projevují velký zájem o angažování se v atletice. Z dalších jednotlivě uvedených rolí se pro zajímavost jednalo o: sportovní média, sportovní lékaře či komentátory.

Původ zájmu o atletiku

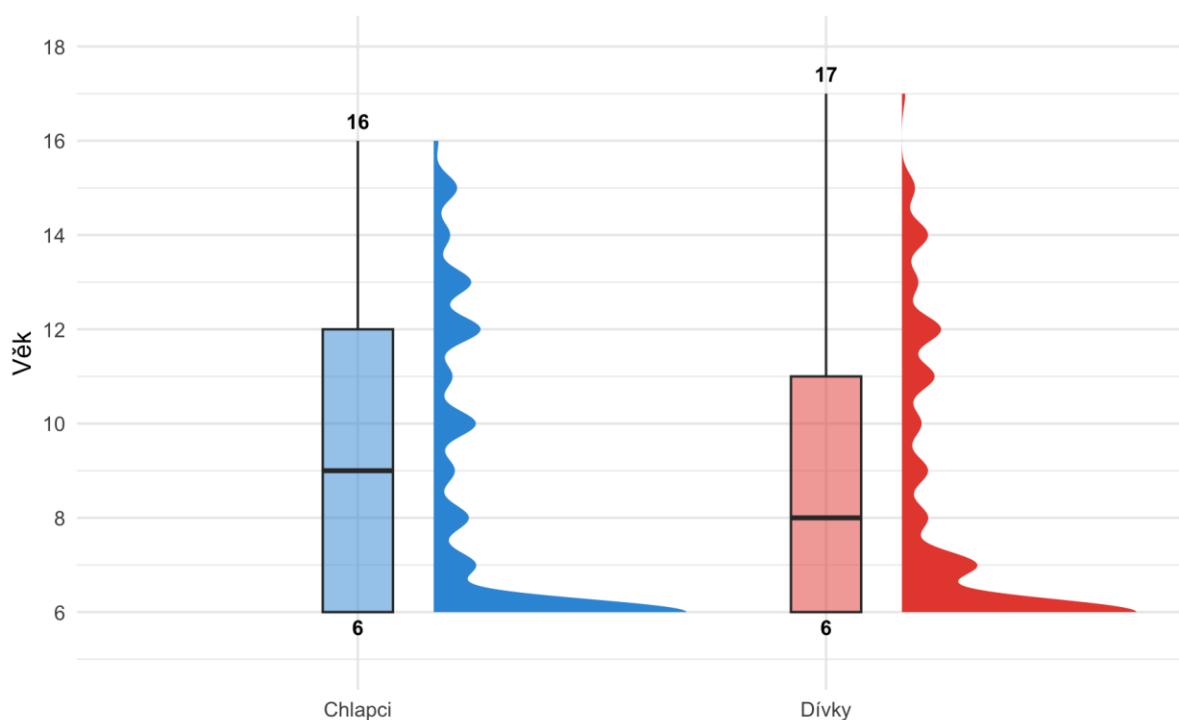
Kde vznikl zájem o atletiku u atletů SCM? Nejčastěji je k atletice přivedl rodinný příslušník. Dále se objevovaly velmi specifické osobní odpovědi, které shrnujeme pod „jiné“. Co je ale patrné, tak vliv školy (vč. tělocvikářů) je spíše minoritní.



Věk začátku s atletikou

Z grafu začátku s atletikou je patrné, že většina atletů i atletek se zapojila do atletiky již v úrovni přípravky. Ukazuje to na význam navazujících kategorií – mladšího a staršího žactva, kde již majoritně pracujeme s atlety, kteří na atletiku (jakkoliv základní a ideálně hravé úrovně) již dochází. S ohledem na délku atletické dráhy směrem k dospělosti, pak je nutné v tomto kontextu uvažovat, máme-li atlety udržet a fyzicky zlepšit ještě po maturitě. To je více než desetiletá práce často několika trenérů. Podtrhuje to význam návaznosti jednotlivých kategorií a také práce s uvědoměním si, ve které fázi se konkrétní atlet nachází.

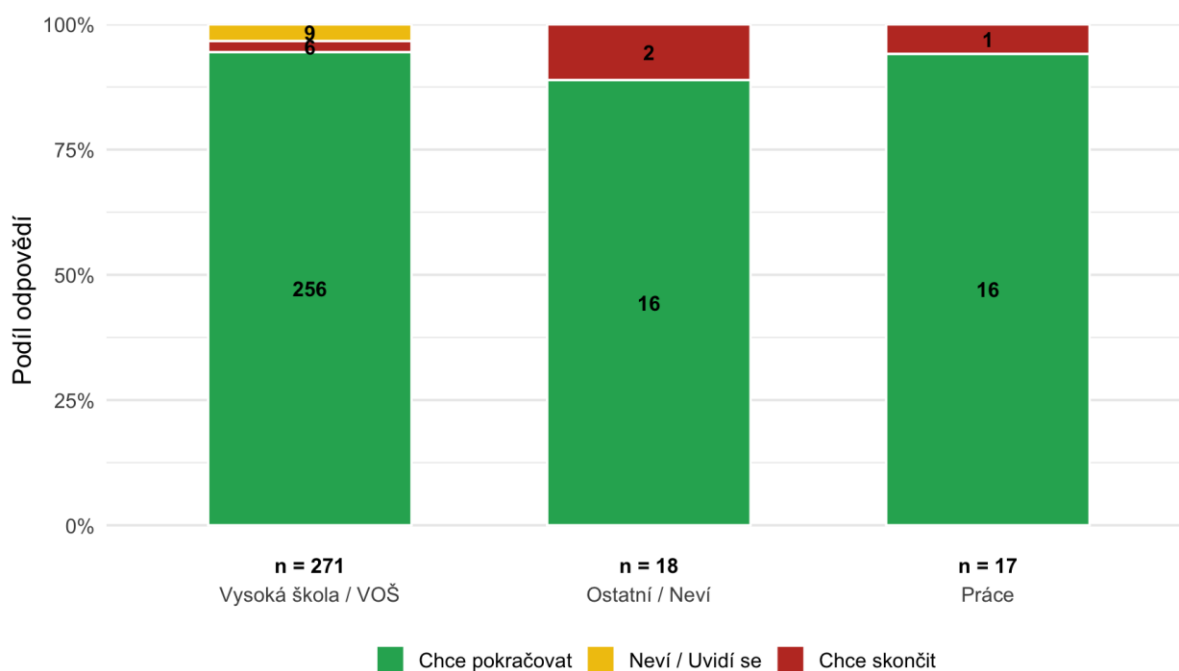
VĚK ZAČÁTKU S ATLETIKOU



Pokračování po SŠ

Majorita atletů chce po ukončení středního vzdělávání pokračovat s atletikou. Opět je to fakt, se kterým je nutné pracovat včas. Přejechy na vysoké školy jsou nejkritičtější momentem pro udržení atletů pro pravidelnou sportovní přípravu. Atleti, kteří si nejsou jistí, jsou zpravidla mladších ročníků, pro které je maturita ještě „daleko“.

POKRAČOVÁNÍ V ATLETICE PO SŠ



Místo studia po SŠ

Předpoklad pokračování na vysoké školy vede atlety nejčastěji do Prahy. Ale i s ohledem na výše uvedené a respektive velmi dobré tréninkové podmínky v některých univerzitních městech se nabízí i více variant, které je dobré zvážit. V potaz je třeba brát zejména – samotnou školu, možnost flexibility rozvrhu, vzdálenost ubytování od školy a tréninku, náročnost studia, trenérské zabezpečení, sportovní zázemí atd.

