

Manuál pro VT SpS

Hodnocení SpS

Vzhledem ke změnám, které v souladu s Konceptí reprezentace ČAS 2022–2032 v hodnocení SpS probíhají, jsme pro Vás aktualizovali Manuál, který by měl sloužit jako pomocný dokument zahrnující podstatné informace a odpovědi na časté dotazy. Nejzásadnější změny, které se udály se týkají rozšíření SpS o kategorie dorostu a juniorů a nová kritéria, dle kterých se již oddíly a kluby (dále jen AO/AK) hodnotily v loňském roce.

Obsah

1. Důležité termíny
2. Přihlašování AO/AK do SpS a zařazení atletů do SpS
3. Hodnocení SpS
 - 3.1 Aktivní atlet
 - 3.2 Účast na závodech
 - 3.3 Testování
 - 3.4 Sportovní prohlídka
4. Nahrání testování SpS U16 do systému
5. Evidence testování SpS U20 do sdílené tabulky
6. Význam a praktické využití testování SpS
7. Kritéria hodnocení SpS
8. Užitečné odkazy



Mezistátní utkání U16 Znojmo

2. Přihlašování AO/AK do SpS a zařazení atletů do SpS

2.1 Přihlašování AO/AK do SpS

Probíhá přes přihlašovací formulář SpS v registru. Došlo v něm k četným úpravám, aby byl v souladu s prováděcím pokynem a kritérii SpS. Již se nevyplňují VT AP ani trenéři zajišťující atletickou přípravku. Naopak se zde uvádějí trenéři dorostu a juniorů. Smazány byly soutěže, umístění družstev, účastníci MČR, pracoviště TSCM, přechody do vyšších článků péče o talentovanou mládež a vyjádření VT SCM. Obdobně bude také upraveno hodnocení SpS 2023.

2.2 Zařazení atletů do SpS

Kategorie ml. a st. žactva

Zařazování do SpS probíhá přes formulář v registru „Návrh na zařazení atleta-atletky do SpS“ stále stejným způsobem jako doposud. Atlety lze zařazovat kdykoli během roku, do hodnocení budou započtení atleti splňující kritéria aktivního atleta k uzavření hodnocení (zpravidla konec října). Návrh na zařazení atleta odesílá VT SpS, oddělení mládeže atleta následně autorizuje. Neplést si autorizaci SpS a autorizaci atleta jako člena ČAS.

Kategorie dorost a junioři

Dorost a junioři jsou započtení do SpS, pokud splní podmínku „aktivní dorostenec/dorostenka a aktivní junior/juniorka“. Postačuje, abyste postupovali podle pokynů níže. Zařazení v registru není nutné (ani možné v tuto chvíli).

3. Hodnocení SpS

Hodnocení SpS vyplňuje VT SpS ve formuláři registru ČAS přes oddílový/klubový účet. Oddělení mládeže informuje o spuštění formuláře a upřesňuje potřebné informace, včetně termínu pro odevzdání. Hodnocení se odevzdává na konci října v elektronické podobě.

3.1 Aktivní atlet

Po splnění následujících požadavků se atlet stává aktivním. Kategorie ml. a st. žactva se označí v registru ČAS jako „Aktivní atlet“. [Registr ČAS](#). U kategorie dorostu a juniorů budou „Aktivní atleti“ určeni na základě vyplněné sdílené tabulky testování a počtu závodů.

3.2 Účast na závodech

Mladší žactvo

Absolvují 1 pětiboj nebo 1 čtyřboj, a účastní se 3 závodů (se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě). Závody musí být evidované v registru/výsledcích ČAS.

- **Pětiboj:** 60 m př., míček, 60 m, dálka, 800 m
- **Čtyřboj mladší žáci:** 60 m, dálka/výška, míček, 800 m
- **Čtyřboj mladší žákyně:** 60 m, dálka/výška, míček, 600 m

Starší žactvo, **dorost a junioři**

Absolvují minimálně 6 závodů (se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě) Závody musí být evidované v registru/výsledcích ČAS.

3.3 Testování obecné pohybové výkonnosti

3.3.1 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 škály testů obecné pohybové výkonnosti](#)
- [instruktážní video](#)
- **Testová baterie žactvo:**
 - 1) 50 m z polovysokého startu (PVS)
 - 2) skok do dálky z místa odrazem snožmo,
 - 3) autový hod plným míčem mladší žactvo a **starší žákyně 1 kg**, starší žáci 2 kg
 - 4) vytrvalostní běh mladší žactvo 6 min, starší žactvo 12 min

Gymnastika není bodově hodnocená. Nicméně velmi doporučujeme naučit atlety a atletky gymnastický a koordinační základ, jejichž zvládnutí představuje pozitivní předpoklad do dalšího sportovního života. Atleti a atletky by měli zvládnout následující cvičení:

- mladší žactvo: kotoul v před, kotoul vzad, šplh na tyči/lano, stojka o zeď/s dopomocí
- starší žactvo: kotoul vpřed, kotoul vzad schylmo/do stoje, šplh tyč/lano, výdrž ve stojce/kotoul ze stojky).

3.3.2 Dorost a junioři

- U zařazených atletů se sledují základní **somatické parametry: tělesná výška a hmotnost.**
- Výsledky testování včetně somatických parametrů musí být nahrané do sdílené tabulky, kterou každému VT SpS zašle oddělení mládeže.
- **Testová baterie dorost a junioři:**
- [Pokyny k testování:](#)
 - 1) 50 m z polovysokého startu, a to rozděleno na dva úseky – 20 m z polovysokého startu a 30 m letmo (měřeno fotobuňkami) **nebo** 50 m z polovysokého startu (ručně)
 - 2) skok do dálky z místa s odrazem snožmo
 - 3) autový hod plným míčem (1 kg dívky, 2 kg chlapci)
 - 4) desetiskok
 - 5) trojskok LPL / PLP s doskokem do doskočiště
 - 6) vytrvalostní běh (12 min.) **nebo** vytrvalostní „beep test“
- Gymnastika – obdobně jako u žactva není bodově hodnocena. Měla by však navazovat na předchozí kategorii. Lze vytvářet gymnastické sestavy, zařadit cviky na hrazdě, kruzích, aj.

3.4 Platná sportovní prohlídka

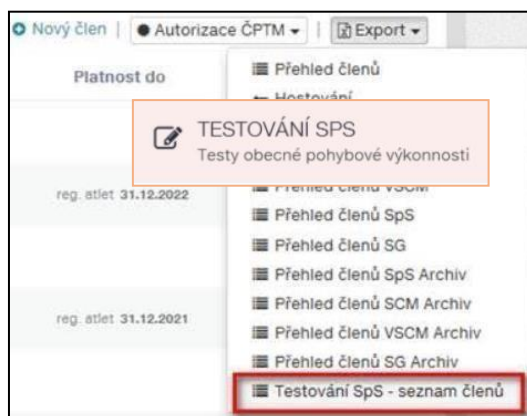
Každý zařazený atlet do SpS musí absolvovat před zařazením vstupní sportovní prohlídku se standardním klidovým EKG, která nesmí být starší než 3 měsíce. Pravidelnou sportovní prohlídku absolvuje atlet jednou za 12 měsíců bez nutnosti vyšetření standardního klidového EKG. Obsah vstupní, pravidelné a mimořádné sportovní prohlídky se řídí vyhláškou [Ministerstva zdravotnictví č. 391/2013](#) o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu. Za dodržení podmínek stanovených MŠMT zodpovídá atletický oddíl/klub, který platnost prohlídek eviduje.

4. Nahrání testování SpS U16 do systému

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



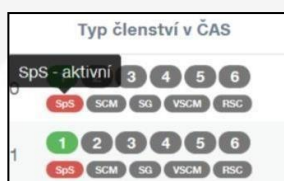
2. Vpravo vidíte možnost export →dále vyberete **TESTOVÁNÍ SPS – SEZNAM ČLENŮ**. Tabulku si prosím stáhněte a vyplňte do ní výsledky z Vašeho testování.



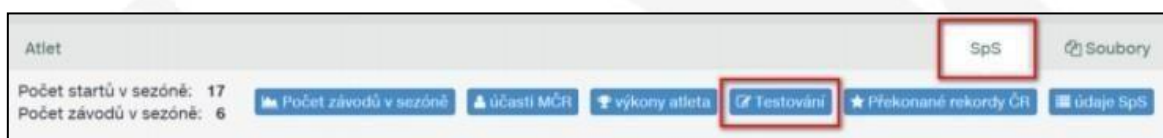
3. Pro nahrání výsledků testování se opět přihlásíte do Registru ČAS Vaším uživatelským jménem a heslem, a v levém sloupci vyberete záložku **TESTOVÁNÍ SPS**.
4. V pravé části stránky můžete nahrát excel rozkliknutím **“NAČÍST VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ”**. Pokud zjistíte, že máte v dokumentu chybu, nahrané 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**.



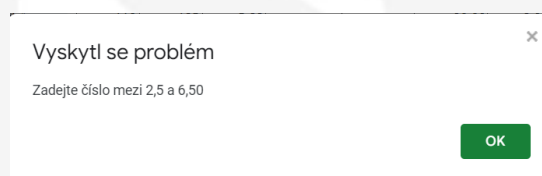
5. Výsledky testování atleta se propíšíou v registru automaticky do karty člena SpS.



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

5. Evidence testování SpS U20

- Pro kategorie dorostu a juniorů se v případě testování používá **sdílená tabulka**. Oddělení mládeže zašle každému VT SpS konkrétní tabulku s aktuální členskou základnou ročníků 2004–2007, a to včetně roku narození, pohlaví, EAN, AO/AK a kraje. Tyto položky jsou v dokumentu uzamčené, aby nedocházelo k nechtěným změnám. V případě, že je potřeba přidat na seznam nového atleta, doplňte prosím informace k němu stejným způsobem dle vzoru do žlutě vyznačených buněk. EAN je důležitý zejména kvůli následnému párování atletů se závody, což bude oddělení mládeže kontrolovat po uzavření hodnocení na podzim.
- VT SpS do tabulky testování vyplňuje sekci do které by jedince zařadil (výběr z roletky). A to z důvodu porovnání atletů na základě referenčních hodnot jednotlivých sekcí. Stejně tak funguje testování v rámci Sportovního centra mládeže (SCM). Dále se vyplňují somatické parametry a výsledky z jednotlivých disciplín.
- Buňky pro doplňování jsou naprogramovány tak, aby v případě zadání špatné hodnoty upozornily autora na opravu. V tom případě lze okno zavřít nebo dát OK a hodnotu dle návodu opravit



- V případě, že máte všechny údaje doplněné správně, označí se pole na konci řádku zeleně. V opačném případě zůstává stále zbarveno červeně (v tabulce níže je to z důvodu nevybrané sekce).

Rok narození	Pohlaví	Jméno	Příjmení	EAN	Kraj	Sekce	Tělesná hmotnost	Tělesná výška	50 m PVS - ručně měřené	20 m PVS (fotobuňka)	30 m letmo (fotobuňka)	Desetiskok	Trojskok z místa LPL	Trojskok z místa PLP	Skok z místa	Autový hod (1 kg dívky, 2 kg chlapci)	12 min	Beep test	Máte vše správně vyplněné
2004	M	Jméno	Vzor Příjmení	11111111111	Vysočina	víceboje	90	190		2,30	5,00	28,40	9,42	9,07	297	18,45	3110		
2005	Ž	Jméno	Vzor 2 Příjmení	10000000000	Zlínský	sprintv	60	170	8,20			22,30	7,53	7,94	259	12,25		11,04	
2006	M	Jméno	Vzor 3 Příjmení	10000000001	Jihočesk	vyber se...	90	190		2,3	5	28,4	9,42	9,07	297	18,45	3110		

- Oddělení mládeže spáruje atlety ze seznamu v testovací tabulce se závody. Ti, kteří budou mít minimálně 6 závodů označí za aktivní.

6. 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 jeho 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 neprojevily v závodních výsledcích, mohou hovořit o dobré připravenosti – potenciálu daného atleta pro další rozvoj při specializovanějším tréninku.

d) návaznost pro vyšší složky ČPTM

- Testování SpS
- 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
- V případě změny trenéra lze předložit kromě tréninkového deníku také výsledky z testování. Trenér si tak vytvoří lepší přehled o svěřenci a může na danou tréninkovou práci navázat, a dále atleta či atletku rozvíjet.

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.

7. Kritéria hodnocení SpS

poznámka: uvedené hodnoty jsou pouze ilustrační

KLUB 1					
	Koeficient	2020	2021	2022	2023
ŽACTVO					
Aktivní mladší žáci SpS	1	60	65	55	50
Aktivní starší žáci SpS	1	30	40	45	35
Celkem aktivní odchovanci	1	25	20	26	30
Celkem		115	125	126	115
DOROST A JUNIOŘI					
Aktivní dorostenci	1	42	41	40	39
Dorostenci MČR	1	12	12	12	12
Štafety dorostu na MČR top 8 (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m)	1	1	0	2	1
Aktivní junioři	1	16	16	16	16
Junioři MČR	1	6	10	6	6
Junioři top 8 na MČR	1	6	4	2	6
Štafety juniorů na MČR top 8 (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m)	1	2	1	1	2
Celkem		85	84	79	82
TRENÉŘI					
TŽ	0,5	8	9	10	10
3. třídy	1	2	4	4	4
2. třídy	1,5	1	2	2	2
1. třídy	2	1	1	1	1
Trenéři		9,5	13,5	14	14
VT SCM /RTM/ trenér AA / RSC/ SG 1,0	-10	1	2	3	3
VT SCM/RTM/ trenér AA/ SG / RSC úvazek 0,5 a vyšší	-5	1	1	1	1
Odečet		-15	-25	-35	-35
Celkem trenéři		-5,5	-11,5	-21	-21
Celkem bodů		194,5	197,5	184	176
Průměr ze 4 let	188				

- detailní vysvětlení jednotlivých kritérií

KLUB	
ŽACTVO	
Aktivních mladších žáků SpS	aktivní ml. žák = 3 závody, z toho minimálně 1x pětiboj/čtyřboj; splněné a nahrané testování SpS, nesmí být nulové hodnoty; zavedená výška a váha; kluby, které nejsou součástí systému SpS 2020-2022 aktivní ml. žák pro léta 2020-2022 = 3 závody
Aktivních starších žáků SpS	aktivní st. žák = 6 závodů; splněné a nahrané testování SpS, nesmí být nulové hodnoty; zavedená výška a váha; kluby, které nejsou součástí systému SpS 2020-2022 aktivní ml. žák pro léta 2020-2022 = 6 závodů
Celkem aktivní odchovanci	archivovaný atlet SpS, který v pokračuje ve vyšší kategorii dorostu nebo juniorů, a splnil za rok min. 6 závodů, kluby, které nejsou součástí systému SpS 2020-2022 dodají seznam svých odchovanců za období 2020-2023
DOROST A JUNIOŘI	
Aktivní dorostenci	aktivní dorostenec = min. 6 závodů; nahrané testování SpS 2 pro dorost; nahraná výška a váha na rok 2023; roky 2020-2022 bez testování
Dorostenci MČR	počet dorostenců na MČR, jeden dorostenec = max. 1 bod za rok; MČR víceboje hala i na dráze, MČR chůze hala i na dráze, MČR dorostu a juniorů hala i venku, MČR kros do 24. místa
Štafety dorostu na MČR top 8 (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m)	počet štafet dorostenců do 8. místa na MČR dorostu a juniorů v hale i venku
Aktivní junioři	aktivní junior = min. 6 závodů; nahrané testování SpS 2 pro juniory; nahraná výška a váha na rok 2023; roky 2020-2022 bez testování
Junioři MČR	počet juniorů na MČR, jeden junior = max. 1 bod za rok; MČR víceboje hala i na dráze, MČR chůze hala i venku, MČR dorostu a juniorů hala i na dráze; MČR kros do 24. místa, MČR 10.000 m do 24. místa
Junioři top 8 na MČR	počet juniorů na MČR do 8. místa, jeden junior = max. 1 bod za rok; MČR víceboje hala i na dráze, MČR chůze hala i venku, MČR dorostu a juniorů hala i na dráze; MČR kros, MČR 10.000 m
Štafety juniorů na MČR top 8 (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m)	počet štafet juniorů do 8. místa na MČR dorostu a juniorů v hale i venku
TRENÉŘI	
TŽ	počet trenérů dané kvalifikace zavedených klubem ve formuláři "hodnocení SpS"
3. třídy	počet trenérů dané kvalifikace zavedených klubem ve formuláři "hodnocení SpS"
2. třídy	počet trenérů dané kvalifikace zavedených klubem ve formuláři "hodnocení SpS"
1. třídy	počet trenérů dané kvalifikace zavedených klubem ve formuláři "hodnocení SpS"

Celkem trenéři	
VT SCM /RTM/ trenér AA / RSC/ SG 1,0	počet trenérů zaměstnaných v daných pozicích zavedených klubem nebo ČAS ve formuláři "hodnocení SpS" x záporný koeficient
VT SCM/RTM/ trenér AA/ SG / RSC úvazek 0,5 a vyšší	počet trenérů zaměstnaných v daných pozicích zavedených klubem nebo ČAS ve formuláři "hodnocení SpS" x záporný koeficient

8. Užitečné odkazy

2. ČAS: www.atletika.cz
3. „[Mládež](#)“
 - Přehled koncepce ČAS pro práci s talentovanou mládeží - [MAPA](#)
4. [Sportovní střediska](#)
 - [Prováděcí pokyn ČPTM](#)
 - [SpS informace](#)
5. Testování SpS
 - Žactvo
 - [Metodika – Testy všeobecné pohybové výkonnosti – SpS](#)
 - Video na YouTube „[Manuál testování SpS](#)“
 - [Bodové škály testů obecné pohybové výkonnosti](#)
 - Dorost a junioři
 - [Metodika – Testování SpS dorost a junioři](#)
 - [Referenční hodnoty](#)
 - Beep test: [nahrávka](#), [zápis](#)
6. On-line tréninkový deník ČAS - [video](#) a [informace k TD](#)
7. [Směrnice ČAS č. 7/2022, o článcích péče o talentovanou mládež](#)
8. [Koncepce reprezentace 2022-2032](#)