

Pravidla tréninkové evidence

REPREZENTACE SNB - 2025/2026

Nastavení pravidel a povinností pro reprezentanty, kteří mají v dané sezóně podepsanou reprezentační smlouvu se Svazem lyžařů České republiky z.s. v rámci odborného úseku snowboardigu (OSÚ SNB SLČR) platných od 1. 7. 2025.

I.

Reprezentace OSÚ SNB SLČR

1. V rámci OSÚ SNB SLČR jsou vedena reprezentační družstva v rámci třech sportovních disciplín. Těmi jsou:
 - 1.1. Alpský snowboarding (PAR)
 - 1.2. Freestyle snowboarding (FS)
 - 1.3. Snowboardcross (SBX)
2. Dělení reprezentačních týmů v rámci jednotlivých disciplín v evidenci YARMILL je stanoveno na návrh zástupců jednotlivých disciplín a tato družstva jsou schválena v rámci zasedání Rady OSÚ SNB SLČR.
3. Reprezentantem SNB se stává sportovec, který pro danou sezónu podepíše reprezentační smlouvu v rámci OSÚ SNB SLČR.
4. V OSÚ SNB SLČR patří do reprezentace také sportovci spadající do juniorské kategorie. Tito reprezentanti jsou podpisem reprezentační smlouvy rovněž zařazení do **SCM jednotky** (Sportovní centrum mládeže).

II.

Pravidla pro reprezentanty/SCM

1. Všichni reprezentanti **mají povinnost pravidelného plnění tréninků, společně s kompletním vyplňováním tréninkové evidence.** Tuto povinnost jim ukládá Reprezentační smlouva.
2. Tréninková evidence je vedena v systému **YARMILL**.
3. Všichni reprezentanti mají povinnost splnit **5 tréninkových jednotek za týden**, a to po celou dobu sezóny – tzn. od **1.7. daného roku, do 30.6. roku následujícího**.
4. Minimální časový rozsah jedné tréninkové jednotky je **45 minut**. Pokud je trénink delší než 45 minut, ale probíhá v rámci jedné části/fáze dne (dopoledne/odpoledne/večer), stále se jedná o jednu tréninkovou jednotku.
 - 4.1. Příklad 1: Trénink na sněhu – jízda v SBX trati od 8:00 do 11:00 hodin. Silový trénink – posilovna od 16:00 do 17:30 hodin. => Sportovec splnil 2 tréninkové jednotky.
 - 4.2. Příklad 2: Trénink na sněhu – volná jízda po sjezdovce od 09:00 do 14:00 hodin. => Sportovec splnil 1 tréninkovou jednotku.
5. Do tréninků se v **žádném případě nezapočítávají sportovní aktivity v rámci školy.** Takovými sportovními aktivitami jsou například:
 - 5.1. Hodina tělesné výchovy v rámci středoškolského či vysokoškolského studia.

- 5.2. Lyžařský výcvik v rámci studia.
 - 5.3. Cyklistický výcvik v rámci studia.
 - 5.4. Školní výlet
 - 5.5. Atp.
- 6. Mezi tréninkové jednotky se nezapočítávají domácí aktivity typu: sekání dřeva, sekání trávy, úklid atp. Ačkoli se může jednat o náročnou fyzickou aktivitu, nelze ji zapisovat mezi tréninkové jednotky, resp. jednotky zatížení („JZ“). Ovšem doporučujeme, aby si sportovec takové věci v deníku evidoval, z hlediska celkového obrazu kondice a zátěže (pouze nevyplňujete pole JZ).
 - 7. Reprezentanti vyplňují tréninkovou evidenci jmenovitě, pod vlastním přístupem. Tzn. každému reprezentantovi je vytvořen vlastní přístup do systému YARMILL na osobní mailovou adresu, která je oficiálně evidována v evidenci SLČR a reprezentační smlouvě. Každý reprezentant musí mít **řádně a včas** vyplněné všechny informace týkající se tréninkové aktivity, včetně tréninkových jednotek a jejich délky.
 - 8. Odpovědnost za řádné plnění povinností reprezentanta nese **každý reprezentant sám za sebe** ve vztahu k reprezentační smlouvě.
 - 9. Odpovědnost za řádné plnění v evidenci YARMILL nese rovněž reprezentační trenér daného družstva v dané disciplíně, a to do míry předávání informací týkajících se plnění.
 - 9.1. Reprezentační trenér dané sportovní disciplíny a daného družstva by měl pravidelně kontrolovat tréninkovou evidenci svých svěřenců a v průběhu sezóny je upozorňovat na nedostatky, zpětnou vazbu od Koordinátora talentované mládeže a připomínat důsledky, které plynou z neplnění této evidence.
 - 9.2. Reprezentační trenér by měl svým sportovcům připravovat tréninkové plány a následně kontrolovat skutečnost.

III.

Kontrola tréninkové evidence

- 1. V rámci sezóny bude docházet k **pravidelné kontrole** plnění tréninkové evidence všech reprezentantů v systému YARMILL ze strany Koordinátora talentované mládeže OSÚ SNB SLČR (dále jen „koordinátor“), a to v měsíčním intervalu. (Za kompletně vyplněné se považuje vyplnění docházky, skutečnosti – dny zatížení, jednotky zatížení, nemoc – včetně popisu důvodu nemoci, zdravotní omezení – včetně popisu důvodu omezení, sportovní aktivita s počtem minut + popis aktivit v levém sloupci v jednotlivých fázích dne. Při nemoci či zdravotním omezení napsat do poznámky o co se jedná + předpokládaná doba rekonvalescence.)
- 2. Pokud reprezentant řádně nevyplní v dané lhůtě (tedy nejpozději **do 15. dne v měsíci** následujícím po měsíci, za který měla být evidence vyplněna) tréninkovou evidenci v systému YARMILL, bude mu udělena sankce ve výši **1.000,- Kč** (slovy: jeden tisíc korun českých). Koordinátor zašle reprezentantovi na mail registrace oznámení o udělení pokuty společně s příkazem k úhradě splatným do **3 pracovních dnů**. Následně má reprezentant **7 kalendářních dní na zjednání nápravy**. Pokud tak v dané lhůtě neučiní, bude mu udělena stejným způsobem pokuta ve výši 1.000,- Kč (slovy: jeden tisíc korun českých). Stejným způsobem bude postupováno do doby, než bude ze strany reprezentanta zjednána náprava.
- 3. V případě chybně zapsaných údajů může koordinátor upravit chybně zapsané údaje, zejména pak počty tréninkových jednotek. Koordinátor může v evidenci zapsat do poznámek upozornění co má být doplněno.

4. Upozornění pro reprezentanty: při zapisování nemocí či zdravotních omezení nezapomínejte, že tyto důvody mají být podloženy lékařskými zprávami (neschopností). Důrazně varujeme před uvedením nepravdivých informací, jelikož tyto zprávy mohou být zpětně vyžádány v případě kontroly vyšších instancí. Nepravdivé informace uvedené v tréninkové evidenci jsou považovány za porušení reprezentační smlouvy a Etického kodexu SLČR a z takového jednání mohou být vyvozeny důsledky.

IV.

Evidence YARMILL

1. Systémová správa tréninkové evidence YARMILL podléhá administrátorům.
2. **Administrátorem s kompetencí přidávat a vyřazovat jednotlivé uživatele je také koordinátor talentované mládeže (dále jen „koordinátor“).**
3. Jakékoli změny v YARMILL je **nutné řešit s koordinátorem**. Koordinátor provede změnu v případě, že se jedná o zařazení, nebo vyřazení uživatele, změna e-mailu uživatele, případně vytvoření nového družstva, rozřazení do jednotlivých družstev, nebo jejich odstranění. V ostatních případech koordinátor vykomunikuje se správcí YARMILL potřebnou změnu. V případě úpravy sledovaných údajů pro potřeby trenérů může trenéra propojit napřímo se správcí, pro eliminaci komunikačního šumu. **V každém případě musí být koordinátor informován o jakékoli komunikaci se správcí YARMILL.**
4. Jednotliví sportovci se na koordinátora obracejí pouze v případě, pokud mají problém s přihlášením, přístupem do své instance a skupiny, nebo jiný obdobný technický problém. Rovněž v případě, kdy potřebují informace k úhradě udělené pokuty. Úpravy ve věcech sledovaných aktivit a celkové struktury evidence YARMILL řeší s koordinátorem zástupce dané sportovní disciplíny, po konzultaci s ostatními reprezentačními trenéry dané disciplíny.
5. Tréninková jednotka v systému YARMILL znamená „Jednotku zatížení“ – **TJ = JZ**.
6. Pro splnění tréninkové evidence je **nutné**, aby bylo vyplněno následující:
 - 6.1. Vždy je podstatná záložka v systému s názvem „**SKUTEČNOST**“ – ta je kontrolována a z ní vcházejí hodnoty do analytické části a je považována za skutečně odtrénovanou aktivitu.
 - 6.2. Ve SKUTEČNOSTI musí být vyplněna **levá část**, kde se textově upřesní aktivita tréninku a запиše se do denní fáze v jednotlivých dnech v týdnu. Tyto **dny musí odpovídat zápisu v tabulce**. V případě více aktivit spadajících do stejné kolonky v tabulce vpravo, se do **levé části запиše čas jednotlivých aktivit**. Např.: Pondělní trénink se skládal z ranního posilování core a odpoledního silového tréninku nohou. Do levé části bude zapsáno Pondělí – ráno posilování core 45 min, odpoledne silový trénink nohy 60 min. V pravé části bude zapsáno DZ: 1, JZ: 2, POSILOVNA: 105 min.
 - 6.3. Ve SKUTEČNOSTI musí být vyplněna také **pravá část – tabulka hodnot**. Zde musí být vždy správně vyplněn údaj dané aktivity, DZ (den zatížení), JZ, případně zdravotní omezení (ZO) či nemoc. V případě ZO a nemoci musí být vždy v levé části zapsán důvod pro zdravotní omezení či nemoc.
7. Nezapomínejte zapisovat závodní dny. Tip: запиšte si závodní dny, včetně podrobností a výsledků. Závod tak budete mít hezky pohromadě.
8. Uživatelská příručka pro práci s YARMILL je dostupná na webu yarmill.com:
 - 8.1. Příručka pro trenéry: <https://www.yarmill.com/cz-navod/trener.html>
 - 8.2. Příručka pro sportovce: <https://www.yarmill.com/cz-navod/sportovec.html>
9. Náповěda a tipy – naleznete rovněž po přihlášení přímo v systému YARMILL.

- 9.1. Po kliknutí na ikonu vašeho profilu naleznete v rolovacím okně.
10. Práce s evidencí YARMILL je možná také v mobilní aplikaci.
- 10.1. Aplikace pro Android mobilní zařízení:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yarmill.athlete&hl=cs&gl=US&pli=1>
- 10.2. Aplikace pro iOS mobilní zařízení společnosti Apple:
<https://apps.apple.com/cz/app/yarmill/id1434296946?l=cs>
11. Doporučení:
- 11.1. Smýšlejte o YARMILL jako o užitečném nástroji pro rozvoj sportu a sportovních nadějí, nikoli jako nepříjemnou povinnost, kterou musíte plnit.
- 11.2. V platformě YARMILL najdete mnoho možností ke sledování – například analýzy složené z výsledků všech závodů, možnost přenosu dat z FIS platformy, která umožňuje srovnávání na nadnárodní úrovni, analýzy na úrovni věku sportovců a jejich dosažené výkonnostní a závodní úrovně, možnost sledování výkonů SCM sportovců, záznamy fyzických testů atd.
- 11.3. Zamyslete se nad tím, co z hlediska rozvoje sportovců, sportovních výkonů vašich svěřenců a výchovy nových sportovních nadějí potřebujete sledovat – je možné do systému přidat a pracovat s různými externími daty.
- 11.4. Doporučujeme také evidovat údaje reprezentantů – GDPR je z hlediska smluvního vztahu mezi SLČR a poskytovateli platformy YARMILL pokryté. Lze evidovat osobní a identifikační údaje jako jsou: číslo pasu, konfekční velikost oblečení a vybavení, platnost COVID-19 očkování, kontakty na rodinné příslušníky či osobu blízkou, kontakt na lékaře apod.