

Pravidla tréninkové evidence

REPREZENTACE SNB - 2026/2027

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 snowboardingu (OSÚ SNB SLČR) platných pro sezónu 2026-2027.

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 Reprezenční smlouva.
2. Tréninková evidence je vedena v systému **YARMILL**.
3. Všichni reprezentanti mají povinnost splnit **5 tréninkových jednotek za týden, to je 20 tréninkových jednotek v měsíci**, a to po celou dobu sezóny – tzn. od **1.6. daného roku, do 31.5. roku následujícího**.¹
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.

¹ Reprezentant má v dané sezóně možnost využít 20 dní tzv. volného období. Volné období je určeno pro regeneraci (odpočinek) a musí být předem za evidováno do evidence YARMILL jako dny regenerace. Dny je možné využít za souvislé i rozdělené období a je nutné tuto skutečnost konzultovat/nahlásit odpovědnému trenérovi.

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 evidovat 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.² 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 musí reprezentant 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 mailovou adresu, uvedenou v systému SLČR jako kontaktní, oznámení o udělení pokuty společně s příkazem k úhradě splatným do **3 pracovních dnů**. Následně má reprezentant **7 kalendářních dní na zjednání nápravy**.

² V případě, že se jedná o nezletilého sportovce, je možné se domluvit se zákonným zástupcem na tom, aby byl přístup zřízen na mailovou adresu sportovce, ale zásadní komunikace a kontakt v evidenci zůstal na zákonného zástupce až do doby jeho zletilosti.

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

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 a SLČR. 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.⁴ 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 zapíše 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,

³ Pokud reprezentant neuhradí předepsanou pokutu za porušení povinností plynoucích z platných Pravidel tréninkové evidence reprezentace SNB a zároveň by v následující sezóně měl být reprezentant znovu nominován do reprezentačního družstva, nebude s tímto sportovcem uzavřena reprezentační smlouva až do chvíle, kdy dojde k úhradě takto vzniklé pohledávky. Pokud dojde k tomu, že reprezentant neuhradí předepsanou pokutu za porušení povinností plynoucích z platných Pravidel tréninkové evidence reprezentace SNB i přes opakované vymáhání a zároveň tento sportovec nebude znovu nominován do reprezentačního družstva, nebude vyslán ze strany SLČR/OSÚ SNB na snowboardingové závody v ČR ani zahraničí, a to až do uhrazení vzniklé pohledávky.

⁴ Kontakt s koordinátorem bude probíhat vždy písemnou formou skrze mailovou adresu snowboarding@czech-ski.com.

- se do **levé části** zapíše **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. Závodů 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 očkovaní, kontakty na rodinné příslušníky či osobu blízkou, kontakt na lékaře apod.