



# SLEDOVÁNÍ VÝKONNOSTI SPORTOVců, TESTY VÝKONNOSTI ÚBD SLČR

1. Zařazenými sportovci se rozumí sportovci zařazení do RD muži, RD ženy, RDJ, OHN a SCM i SPS sportovci.
2. V celém průběhu RTC (ročního tréninkového cyklu, od 1.5. do 30.4.) je sportovec umístěn do jedné jediné kategorie, a to takové, do níž je sportovec umístěn v průběhu zimní sezóny.
3. Sledování výkonnosti zařazených i nezařazených sportovců probíhá průběžně a nepřetržitě, a to prostřednictvím těchto nástrojů:
  - a) vyhodnocování tréninkových deníků (pouze u zařazených sportovců)
  - b) tělovýchovně-lékařské vyšetření
  - c) testy motorických schopností
  - d) výkonnostní testy (pouze u zařazených sportovců)

## Tento materiál navazuje na:

- Zákon 373/2011 Sb. O specifických zdravotních službách
- Vyhlášku o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu č. 391/2013 Sb. (dále jen Vyhláška)

## Základní pojmy:

- dle Vyhlášky se:
  - o **výkonnostním sportovcem** rozumí osoba, která vykonává výkonnostní sport v organizovaných sportovních soutěžích nebo se na ně připravuje a je registrována v organizaci, která zajišťuje přípravu výkonnostních sportovců, popřípadě organizuje sportovní soutěže
  - o **vrcholovým sportovcem** osoba, která vykonává vrcholový sport na úrovni státní sportovní reprezentace, nebo osoba, která se k reprezentaci připravuje jako člen rezortního sportovního centra, sportovního centra mládeže nebo obdobného zařízení pro přípravu sportovců
- **zařazeným sportovcem** je v tomto materiálu sportovec, který je členem reprezentačního družstva (žen, mužů, juniorů, OHN), nebo členem SCM

## A. TRÉNINKOVÉ DENÍKY

- osobní trenéři zařazených sportovců pravidelně zasílají manažerovi sportovní přípravy vyplněný tréninkový deník každého svého svěřence, který je zařazeným sportovcem (dle dohodnuté frekvence a termínu)
- účelem pravidelného zasílání je vyhodnocování tréninkových deníků zařazených sportovců

## B. TĚLOVÝCHOVNĚ-LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ

- pro laboratorní testy budou preferována specializovaná tělovýchovně-lékařská pracoviště (Casri Praha, další budou upřesněna dle výsledků jednání)
- za účelem zpřehlednění výsledků a zkvalitnění analytické práce s nimi budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

### TĚLOVÝCHOVNĚ-LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ DLE VĚKU SPORTOVCE:

#### I. Kategorie mladšího a staršího žactva plus prvním rokem mladší dorost (SPS)

- a) sportovec je povinen absolvovat níže definované tělovýchovně-lékařské vyšetření včetně lékařské prohlídky 1x ročně, a to:
  - o **u pravidelné lékařské prohlídky do 30.11.** (je na odpovědnosti každého trenéra, zda pravidelnou lékařskou prohlídku neabsolvuje již na začátku přípravného období)
  - o **u vstupní lékařské prohlídky** před zaregistrováním sportovce do klubu, nebo před podáním přihlášky do sportovní školy (viz. § 4 Vyhlášky)
- b) rozsah laboratorních testů (funkční vyšetření):
  - o podrobné anamnestické a fyzikální vyšetření
  - o základní antropometrické vyšetření
  - o zátěžový test W170 + zátěžové EKG vyšetření
  - o klidové screeningové spirometrické vyšetření
  - o 12 svodový záznam klidové EKG křivky
- c) laboratorní testy provádí specializované pracoviště, odděleně lékařské prohlídky provádí tělovýchovný (sportovní) lékař nebo registrující dětský lékař, v jehož péči se dotyčný sportovec nachází
- d) další postup dle obecných ustanovení (bod III. Obecná ustanovení na následující straně)

#### II. Kategorie dorostu, juniorů a dospělých

- a) sportovec během roku absolvuje tato tělovýchovně-lékařská vyšetření:
  - o **u vstupní lékařské prohlídky** před zaregistrováním sportovce do klubu, nebo před jeho zařazením do RD, SCM nebo resortního sportovního centra, nebo před podáním přihlášky do sportovní školy (viz. § 4 Vyhlášky)
  - o **u pravidelné lékařské prohlídky do 30.11. povinně 1x ročně** (je na odpovědnosti každého trenéra, zda pravidelnou lékařskou prohlídku neabsolvuje již na začátku přípravného období):

- lékařské vyšetření v rozsahu uvedeném níže dle bodů b) a c)
- + zátěžový spiroergometrický test
- + klidové spirometrické vyšetření
- + echokardiografické vyšetření (frekvence dle uvážení ošetřujícího lékaře)
  - nepovinně po skončení intenzivní letní přípravy:
    - zátěžový spiroergometrický test
    - + klidové spirometrické vyšetření
- b) rozsah laboratorních testů (funkční vyšetření):
  - podrobné anamnestické a fyzikální vyšetření
  - základní antropometrické vyšetření
  - zátěžové EKG vyšetření
  - 12 svodový záznam klidové EKG křivky
- c) u sportovců zařazených do RD hematologické a biochemické vyšetření:
  - biochemický screening moče
  - vyšetření krevního obrazu
- d) laboratorní testy provádí specializovaný tělovýchovný (sportovní) lékař, nebo odděleně lékařské prohlídky registrující dětský nebo praktický lékař, v jehož péči se sportovec nachází, a specializovaný tělovýchovný (sportovní) lékař
- e) **další POVINNÝ postup dle obecných ustanovení** (následující bod III.)

### III. Obecná ustanovení

- a) potvrzení o absolvování lékařské prohlídky a zdravotní způsobilosti potvrdí příslušný **tělovýchovný** lékař do registračního průkazu sportovce s vyznačením data prohlídky s tím, že na základě zjištěných výsledků:
  - **potvrdí do registračního průkazu způsobilost** k výkonnostnímu běhu na lyžích uvedením razítka a podpisu
  - **nezpůsobilost k výkonnostnímu běhu na lyžích vyjádří NEuvedením razítka a podpisu** do registračního průkazu sportovce, což je vyjádřením zákazu závodní činnosti
- b) **u sportovců zařazených do SCM a RD (RD ženy, RD muži) příslušný lékař současně (nejpozději do 30.6.) potvrdí na zvláštní papír doporučení pro zařazení do SCM, nebo do RD** a toto doporučení opatří datem prohlídky, razítkem a podpisem (toto potvrzení poté sportovec přiloží k souhlasu se zařazením do SCM, nebo k reprezentační smlouvě)
- c) prohlídka je platná pro všechny věkové kategorie po dobu 12 měsíců ode dne provedení, nezkrátí-li lékař dobu platnosti
- d) kontrola absolvování lékařské prohlídky bude prováděna namátkově zástupci STK či v případě závodní činnosti pořadatelem akce
- e) v případě chybějícího potvrzení o absolvování lékařské prohlídky v registračním průkazu sportovce nebude dotyčnému sportovci umožněn start či účast na akcích pořádaných SLČR (závody, soustředění, testy atd.)
- f) v případě zjištění jakýchkoliv odchylek od optimálního zdravotního stavu je sportovec povinen absolvovat vyšetření na specializovaném pracovišti, kde bude rozhodnuto o dalším diagnostickém či léčebném postupu



- g) některé zdravotní pojišťovny v rámci svých pojistných programů umožňují proplatit část či celou preventivní sportovní prohlídku (prohlídky proplácí pojišťovny zpětně, a to na základě předloženého účetního dokladu)

## **C1. TESTY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ PRO „SCM“**

- pořádány výhradně pro kategorie mladší a starší dorost, junioři a juniorky, tedy sportovce věkově zařaditelné mezi SCM
- jsou pořádány každým ze 7 vybraných SCM pro „spádové“ sportovce, individuálně na jím vybraných sportovištích, a to:
  - o povinně pro každého SCM sportovce 2x ročně
  - o dobrovolně pro ostatní starší dorost, juniory a juniorky nezařazené do SCM
- za uspořádání testů jsou zodpovědní jednotliví vedoucí trenéři SCM a SCM kluby
- přesný termín pořádání testů si stanoví SCM klub individuálně s tím, že:
  - o jarní část proběhne v průběhu června
  - o podzimní část proběhne v průběhu října
  - o termín jarní i podzimní části nahlásí nejpozději 14 dní předem na ÚBD
- výsledky jarních i podzimních testů zašle vedoucí trenér SCM nebo jím pověřená osoba do 5 dnů od uskutečnění testů mailem na ÚBD
- jelikož se jedná o nástroj testování, kdy relativně snadno, zdarma a kdykoliv lze změřit, zda se sportovec výkonnostně posouvá, je na zvážení trenéra, zda testovou baterii neprovádět i častěji
- za účelem zpřehlednění výsledků a zkvalitnění analytické práce budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

### **Složení testů:**

#### **Aerobní zdatnost**

- běh na 1.500 m
- klidová srdeční frekvence ráno po probuzení (Indares)

#### **Silová vytrvalost**

- leh-sed opakovaně 1 minuta (Unifittest)
- kliky (Indares)
- výdrž v podporu na předloktí
- shyby (Unifittest)

#### **Explozivní síla**

- skok daleký z místa (Unifittest)
- odhod medicinbalu 2kg/3kg (bez možnosti rozběhu, výskoku a přešlapu)

#### **Rychlost**

- člunkový běh 4 x 10 m (Unifittest)

#### **Pohyblivost**

- V-předklon (Indares)
- dotyk prstů za zády zvlášť P a L (Indares)



## **C2. TESTY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ PRO „SPS“**

- pořádaný výhradně pro kategorie starší žactvo a prvním rokem mladší dorost
- jsou pořádaný 2x ročně, a to:
  - o jarní část proběhne v průběhu června
  - o podzimní část proběhne v průběhu října
- jarní i podzimní testy jsou pořádaný SPS klubem pro klubové i „spádové“ sportovce, individuálně na sportovištích vybraných vedoucím trenérem SPS
  - o testy jsou povinné pro všechny SPS sportovce a dobrovolné pro ostatní sportovce v dané věkové kategorii
  - o za uspořádání testů jsou zodpovědní jednotliví vedoucí trenéři SPS a SPS klub
  - o přesný termín pořádání testů si stanoví vedoucí trenér SPS a termín nahlásí nejpozději 14 dní předem na ÚBD
  - o výsledky jarních i podzimních testů zašle vedoucí trenér SPS nebo jím pověřená osoba do 5 dnů od uskutečnění testů mailem na ÚBD
- jelikož se jedná o nástroj testování, kdy relativně snadno, zdarma a kdykoliv lze změřit, zda se sportovec výkonnostně posouvá, je na zvážení trenéra, zda testovou baterii neprovádět i častěji
- za účelem zpřehlednění výsledků a zkvalitnění analytické práce budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

### **Složení testů:**

#### **Aerobní zdatnost**

- 1.500 metrů

#### **Silová vytrvalost**

- leh-sed opakovaně 1 minuta (Unifittest)
- kliky (Indares)
- shyby, případně výdrž ve shybu

#### **Explozivní síla**

- skok daleký z místa (Unifittest)
- odhod medicinbalu 2kg (bez možnosti rozběhu, výskoku a přešlapu)

#### **Rychlost**

- člunkový běh 4 x 10 m (Unifittest)

#### **Pohyblivost**

- V-předklon (Indares)
- dotyk prstů za zády zvlášť P a L (Indares)

## D. VÝKONNOSTNÍ TESTY – RD, RDJ a SCM

- pořádaný hromadně na stále stejném místě (Jablonec nad Nisou)
- tyto testy proběhnout v druhé polovině září, přičemž přesný termín určí Trenérská rada do 30.4.
- účast na těchto testech je:
  - o povinná pro všechny zařazené sportovce
  - o dobrovolná pro nezařazené sportovce U23 a ostatní starší dorost, juniory a juniorky výkonnostně nezařazené do SCM
- za účelem zřehlednění výsledků a z kvalitnění analytické práce budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

### Složení testů:

#### 1. DEN

**odpoledne:** 1500 m, dráha délky 250 m (GY Randova JBC)

#### 2. DEN

**dopoledne:** opakované výběhy - Břízky, Jablonec nad Nisou (zatáčka pod biatlonovou střelnicí – triangl, cca 600m, <http://www.mapy.cz/s/kRus>)

- muži, junioři - 5x, start každá 8 min.
- ženy, juniorky, dorci - 4x, start každá 9 min.
- dorky - 3x, start každá 10 min.

**odpoledne:** opakované výjezdy na kolečkových lyžích soupaž (kolečková dráha Břízky, cca 1km, <http://www.mapy.cz/s/kRue>)

- muži, junioři - 5x, start každá 8 min.
- ženy, juniorky, dorci - 4x, start každá 9 min.
- dorky - 3x, start každá 10 min.

#### 3. DEN

**dopoledne:** běh, kros 2-4 x 2,5 km (Břízky – u Břízy)

- muži, junioři - 4 x 2,5 km
- ženy, juniorky, dorci - 3 x 2,5 km
- dorky - 2 x 2,5 km

## E. KLUBOVÉ INDIVIDUALIZOVANÉ TESTY

- jedná se o vlastní individualizované testy, které probíhají v klubech opakovaně
- tyto testy nejsou nijak definovány úsekem
- tyto testy ukazují výkonnostní vývoj sportovce v průběhu sezóny i oproti předchozím rokům
- ve spolupráci s klubem má ÚBD zájem evidovat, analyzovat a dále pracovat i s těmito výsledky klubových testů



## Poznámka

Ze stávajících testů **SCM vyřazujeme:**

- desetiskok (nahrazen skokem z místa)
- švihadlo
- 30 m letmo (nahrazen člunkovým během 4 x 10 m)
- pohyblivost – zařazeny jen dva cviky oproti 4 předchozím, přičemž „dotyk prstů“ je zařazen nově

Ze stávajících testů **SPS vyřazujeme:**

- desetiskok (nahrazen skokem z místa)
- švihadlo
- 30 m letmo (nahrazen člunkovým během 4 x 10 m)
- pohyblivost – zařazeny jen dva cviky oproti 4 předchozím, přičemž „dotyk prstů“ je zařazen nově