



Sportovní centra mládeže atletův průvodce



atlet...
scm

Ahoj!

Pustil ses do čtení manuálu pro atleta, znamená to tedy, že by ses rád něco dozvěděl o Sportovním centru mládeže. Jdeme na to!

1) Co je vlastně Sportovní centrum mládeže neboli SCM?

SCM ti dává podporu v mnoha oblastech od zdraví, přes trénink, po vzdělávání.

- SCM podporuje talentovanou mládež dorosteneckých a juniorských kategorií. Spojuje atlety a trenéry, motivuje a inspiruje.
- SCM zajišťuje nadstavbu k tvému tréninku v oddílech a klubech.
- SCM také zaměstnává profesionální trenéry, kteří zajišťují chod SCM a trénují své vlastní skupiny.

2) Jak se můžeš dostat do SCM?

Základem je chtít na sobě pracovat. Mít rád atletiku a hledat cestu, jak co nejlépe rozvinout svůj talent. Jdi si za svými sny!

- Dále splňuji:
 1. je mi 15 - 19 let
 2. jsem člen atletického oddílu/klubu
 3. mám splněný [výkonnostní limit](#)
 4. mám platnou sportovní prohlídku
- Výkonnostní limity nejsou snadné, zejména do vyšší kategorie. Snad tě budou motivovat!

3) Jak dlouho budeš členem?

Věříme, že tě uvidíme na MČR a třeba i v reprezentaci.

- Členem SCM jsi na jeden kalendářní rok.
- Své členství musíš každý rok potvrdit splněním základního limitu, aktivním přístupem, tréninkovou kázní a účastí na závodech - zejména MČR ve tvé kategorii.

4) Na co se v SCM můžeš těšit? Hlavně společné akce!

Budeš se moct účastnit výběrových soustředění, bavit se o tréninku se svými kolegy, trenéry, fyzioterapeuty, ale i dospělými reprezentanty. Můžeš se těšit na partu lidí, která touží jako ty obléci reprezentační dres. A co hlavně? Na spoustu společných zážitků.

- SCM pořádá testovací srazy a výcvikové tábory a další podpůrné aktivity. Je to skvělá možnost, jak se podívat do zahraničí, pořádně si zatrénovat a porovnat své schopnosti s ostatními.
- Na SCM srazy jezdí atleti a atletky se stejným snem i motivací, jako máš ty. Tak toho využij co nejvíc.
- Přihlášku na akce SCM vždy posílá a potvrzuje tvůj trenér. O všech akcích se snažíme informovat co nejlépe. Ale i tak sledujte web, a pravidelně se informujte u vašeho krajského SCM trenéra, co se koná za akce.



5) Testovací srazy

V SCM testujeme základní sportovní a zdravotní ukazatele. Rádi bychom, abyste společně s trenérem dostali co nejvíce informací, které Vám pomohou v tréninku a dalším rozvoji.

- Testovací srazy probíhají v rámci kraje. Pozvánku tobě a tvému trenérovi odesílají krajsší trenéři SCM. Přihlášku posílá tvůj trenér.
- Testovací srazy jsou povinné, zejména pokud chceš využít dalších výhod SCM v dalším roce.
- V případě neúčasti je potřeba se dostatečně dopředu omluvit a během roku doplnit testování.
- Testovací srazy probíhají ve druhé polovině listopadu. Přesné termíny se dozvíte od krajského trenéra SCM a na [stránce SCM](#).

Kdo tam bude:

- Testovacími srazy tě provedou krajsší vedoucí trenéři SCM a organizační tým včetně fyzioterapeuta a lékaře.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM ve tvém kraji.
- Navíc zveme i starší atleti, kteří budou pokračovat v reprezentaci ve starších kategoriích.

Co Tě čeká:

- Obecné pohybové testování, ve kterém se ověřuje rychlost a efektivita běhu, odraz, výbušnost a reaktivita, odhody a síla trupu, vytrvalostní schopnosti/obecná kondice a základní gymnastika/koordinace.



- Podstoupíš základní **kineziologické** vyšetření prováděné fyzioterapeutem. Cílem je hlavně upozornit na případný problém a začít ho co nejdříve řešit:
 - Správný postoj a držení těla
 - Rozsahy kloubů a pohybové stereotypy
 - Svaly a jejich napětí/zkrácení
- Prostřednictvím zdravotních formulářů se snažíme předejít vážnějším problémům. Všechny zdravotní formuláře s vámi probírá lékař schválený šéflékařkou ČAS:
 - Laussanský dotazník odhalí závažná onemocnění srdce. Otázky směřují na osobní a rodinnou anamnézu.
 - Ortopedicko-traumatologický dotazník sleduje základní vývoj tvých zranění a bolavých míst na těle. Pomůže nám určit slabá místa a doporučit další trénink i rehabilitaci.
 - Nutrice - vaše životospráva neodmyslitelně souvisí se sportovním výkonem. Záleží na množství jídla a tekutin, kvalitě spánku, času stravování a provozované aktivity, obsahu potravin, atd. Vyplníte strukturovaný rozvrhový jídelníček po dobu 2 týdnů.
- Dotazníky ke studiu a motivaci
 - Motivace je často opomíjeným aspektem, který je však nezbytný pro dosažení stanoveného cíle. Vy byste měli mít představu, jakým směrem budete směřovat, a jakou cestou.
 - Atletika je skvělý sport pro skloubení se vzděláním. Vnímáme zároveň atletiku jako vzor pro společnost - jasná pravidla, dochvilnost, přesnost, systém. Zajímá nás proto, jak ke studiu přistupujete Vy.

- Doplnkové odborné prezentace a debaty
 - Podle aktuálních možností doplňujeme testovací srazy o sportovně-atleticko-vzdělávací programy.

Co máš zajištěné:

- ubytování 2-3 dny,
- stravování,
- sportovní a další prostory,
- školitele, fyzioterapeuty a lékaře
- trenérské vedení,
- zhodnocení testovacího srazu

Co si vezmeš s sebou:

- certifikát [Run Clean](#),
- předem vyplněné požadované dotazníky,
- tréninkový deník - případně zašlete on-line verzi

Co si z testovacího srazu odvezeš:

- Výsledky obecného testování, na základě kterých uvidíš, v čem jsou tvoje silné a slabé stránky.
- Zdravotní anamnézu, jejímž cílem je podchytit závažné onemocnění či drobné nedostatky, a doporučit řešení na jejich zlepšení. Skládá se:
 - kineziologického výstupu,
 - vyhodnocených dotazníků s komentářem odborného lékaře
- Nové kamarády, zážitky a motivaci!

6) Krajská soustředění SCM

Jednou ročně pojedíš jako člen SCM s partou atletů z Tvého kraje na výcvikový tábor. Poznáš se s atlety i trenéry z jiných disciplín. Společně můžete zamakat na kondici, naučit se od sebe něco nového. Krajské výběry jsou super!

Výcvikové tábory jsou pořádány pro členy SCM v rámci jednotlivých krajů. Pozvánku tobě a tvým trenérům odesílají krajsí vedoucí trenéři SCM. Vyplněný přihlašovací formulář zasílá osobní trenér e-mailem. V případě neúčasti se z oprávněných důvodů atlet dostatečně dopředu omluví.

Kdo tam bude:

- Výcvikovými tábory tě provede krajský vedoucí trenér SCM a organizační tým.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM v rámci tvého kraje.

Co Tě čeká:

- Společné tréninky
 - poznání nových tréninkových metod

- zdokonalování obecných dovedností
- trénink s nejlepšími atlety v kraji
- Odborné přednášky

Co máš zajištěné:

- ubytování 4-7 dní,
- stravování,
- sportovní a další prostory
- náčiní a potřebné vybavení

7) Speciální - sekční výcvikové tábory (soustředění)

V případě, že zaujmete reprezentačního trenéra v jednotlivé disciplíně, nebo v rámci testovacího srazu, můžeš dostat pozvánku na speciální výcvikové tábory. Můžeš mít samozřejmě také splněný těžší z limitů SCM.

Získáš další cenné zkušenosti, poznáš nové tréninkové metody, možná se podíváš i na soustředění do zahraničí. Tam můžeš procvičit své jazykové dovednosti, což se ti jako budoucímu reprezentantovi bude určitě hodit. Dokonce se můžeš v tréninku setkat také s dospělými reprezentanty.



- Výcvikové tábory probíhají v rámci sekce a jsou určeny právě členům SCM příslušné disciplíny. SCM máme rozdělené do sekcí:
 - sprinty, překážky, běhy, chůze, skoky, vrhy/hody a víceboje.
- Pozvánku tobě a tvým trenérům odesílají sekční trenéři SCM. Vyplněný přihlašovací formulář zasílá osobní trenér e-mailem. V případě neúčasti se z oprávněných důvodů atlet dostatečně dopředu omluví.
- Rádi Tě na akcích se sekcemi uvítáme, i když nejsi v užším výběru SCM. Stačí se informovat u vedoucích trenérů SCM. Pokud máme místo, můžeš jet po domluvě s osobním trenérem jako "samoplátce".

Kdo tam bude:

- Výcvikovými tábory tě provedou reprezentační trenéři mládeže a organizační tým včetně fyzioterapeuta a lékaře.
- Setkáš se s atlety, zařazenými v SCM v rámci tvé sekce a můžeš potkat i dospělé reprezentanty.
- Snažíme se zvát i co nejvíce osobních trenérů.

Co Tě čeká:

- Tréninky zaměřené podle sekce
 - poznání nových tréninkových metod
 - zdokonalování dovedností v dané disciplíně
 - trénink s těmi nejlepšími v ČR
- Odborné přednášky

Co máš zajištěné:

- ubytování,
- stravování,
- sportovní a další prostory...
- náčiní a potřebné vybavení
- školitele/fyzioterapeuta/lékaře



8) Další výhody SCM

Aby toho nebylo málo, nabízí SCM ještě pár dalších výhod.

Podle aktuálních možností zajišťuje SCM také:

- potřebuješ fyzioterapeuta - obrať se na nás; spolupracujeme s řadou odborníků a doporučíme ti to nejlepší v tvém dosahu,
- jednotná trička pro všechny členy SCM,
- SCM dostávají - časopis Atletika
- tréninkový deník
- spolupracujeme s měřením MySasy a umíme s ním pomoci

- přednostní lékařské vyšetření

9) Na koho se můžeš v SCM obrátit?

V každém kraji máš svého trenéra SCM. Neboj se společně s trenérem na něho obrátit s čímkoliv. Je tu pro Vás! Pokud tě zajímá něco ke tvé disciplíně, obrať se na sekčního trenéra.

- Za atlety, zařazené do SCM, zodpovídá vedoucí trenér SCM v kraji a sekci.
- Krajský vedoucí trenér SCM
 - sleduje tvoji přípravu a výkonnost
 - společně se sekčními trenéry a osobními trenéry zajišťuje výcvikové tábory a testovací srazy
 - navrhuje krajskému atletickému svazu nominace sportovců pro mezikrajská utkání, Letní olympiádu dětí a mládeže a jiné soutěže, kterých se krajské výběry zúčastňují
 - spolupracuje s osobními trenéry atletů SCM
- Reprezentační trenéři mládeže
 - mají na starost sekce disciplín
 - sledují Tvoji přípravu a výkonnost zaměřenou na danou disciplínu
 - společně s krajskými vedoucími trenéry SCM a osobními trenéry zajišťuje výcvikové tábory a testovací srazy

Tady najdeš kontakty na vedoucí trenéry SCM a vedoucí trenéry sekce SCM, všichni se těší na spolupráci! Neboj se jim spolu s osobním trenérem ozvat.

- Osobní trenér
 - Plánuje a řídí tvoji sportovní přípravu
 - Spolupracuje vedoucími trenéry SCM
 - Máš napsaného trenéra v kartě atleta? :)
- Činnost SCM je řízena vedoucím oddělení mládeže a vedoucím trenérem mládeže ČAS.

10) Chceš vědět víc?

- Víš, že ČAS nabízí zdarma [online tréninkový deník](#) pro tebe i trenéra? Už ho používáte? Mrkni na krátké video věnované právě [tréninkovému deníku](#).
- Navštívil jsi už stránky [ČAS](#)? Víš, kde najdeš část pro [SCM](#)?
- Můžeš se také dozvědět více o dalších programech v [talentované mládeži](#).
- Strukturu a přehled všech programů ČAS najdeš v této [MAPĚ](#)

Těšíme se na viděnou!
Oddělení mládeže :)



Zpracovalo oddělení mládeže 14.01.2021 (aktualizace 14.10.2022)

Sportovní centra mládeže

