

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

IDENTIFIKACE SPORTOVNÍCH TALENTŮ V ATLETICE
NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Miroslava Plchová
Vedoucí práce: Mgr. Vítězslav Prukner, Ph.D.
Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Miroslava Plchová
Název diplomové práce: Identifikace sportovních talentů v atletice na území České republiky
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Vítězslav Prukner, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Předkládaná diplomová (bakalářská) práce vytváří ucelený přehled na identifikaci sportovního talentu v atletice na území České republiky. Literární zdroje zpracovává pomocí literární rešerše a obsahovou analýzou všechna výběrová řízení a talentové zkoušky sportovních center, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže. Na základě zjištěných dat popisuje teoretické postupy při identifikaci sportovního talentu, analyzuje současnou situaci v jednotlivých centrech a třídách a poskytuje celkový náhled na tuto problematiku. Dále práce interpretuje konkrétní zjištění, nedostatky a podává doporučení pro výběrová řízení a talentové zkoušky organizací starajících se o identifikaci sportovního talentu v českém prostředí.

Klíčová slova: identifikace, talent, atletika, výběr, sport

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Miroslava Plchová
Title of the bachelor thesis: Identification of sporting talents in athletics in the Czech Republic
Department: Department of Sport
Supervisor: Mgr. Vítězslav Prukner, Ph.D.
The year of presentation: 2019

Abstract: The presented bachelor thesis creates a comprehensive overview of the identification of sporting talents in athletics in the Czech Republic. The literary sources are subjected to content analysis, as well as selection tests and talent exams of sports centers, sports classes, sports gymnasiums and youth sports centers. Based on the findings, he describes the theoretical approaches to talent identification, analyzes the current situation in each center and class, and provides an overview of the issue. In addition, the work interprets specific findings, shortcomings and provides recommendations for selection procedures and talent exams of organizations that are concerned with the identification of sporting talent in the Czech Republic.

Keywords: identification, talent, athletics, selection, sport

I agree that the Bachelor thesis is available for the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Vítězlava Puknera, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Vítězslavu Pruknerovi, Ph.D. za vstřícnost, pomoc, cenné rady a odborné připomínky udělené při zpracování diplomové práce.

Obsah:

Úvod	8
1 Přehled poznatků	10
1.1 Pojem identifikace sportovního talentu.....	10
1.2 Hlavní aspekty teorie výběru sportovních talentů	12
1.3 Faktory determinující osobnost	16
1.3.1 Endogenní faktory.....	17
1.3.2 Exogenní faktory.....	18
1.4 Východiska k posuzování sportovního talentu.....	20
1.4.1 Jádro výkonu a odhalování talentu u dětí.....	20
1.4.2 Perspektivy identifikace a výběru talentu.....	21
1.4.3 Míra talentovanosti jedince	22
1.5 Výběr a vyhledávání talentovaných jedinců	24
2 Aktuální poznatky v oblasti identifikace sportovních talentů v atletice.....	26
2.1 Charakteristika atletiky mládeže.....	26
2.1.1 Český atletický svaz	27
2.2 Sportovní výkony v atletice mládeže	29
2.2.1 Kondiční složka	29
2.2.2 Technická složka.....	32
2.2.3 Taktická složka	32
2.2.4 Psychologická složka	33
2.2.5 Somatická složka.....	34
2.3 Atletické dovednosti	36
2.3.1 Sprinty	36
2.3.2 Běhy a chůze	37
2.3.3 Skoky.....	38
2.3.4 Vrh a hody	39
2.3.5 Atletické víceboje	40
2.4 Rozdělení věkových kategorií	42
2.4.1 Dle kategorií Českého atletického svazu.....	42

2.4.2	Dle somatického vývoje	43
2.5	Diagnostika a hodnocení sportovní připravenosti v atletice	46
2.5.1	Metody hodnocení mládeže	46
2.5.2	Testování tělesné zdatnosti	47
3	Cíle práce	49
4	Metodika	50
5	Výsledky	51
5.1	Hodnocení činnosti ST, SG a SCM	51
5.2	Výběrová kritéria pro sportovní střediska spadající pod ČAS	52
5.3	Sportovní třídy	54
5.4	Sportovní centra mládeže	55
5.5	Talentské zkoušky pro vybraná sportovní gymnázia	57
6	Diskuze	59
	Závěr	62
	Souhrn	64
	Summary	65
	Použité zdroje	67
	Přílohy	71

Úvod

Každý jedinec disponuje talentem na určitou činnost. V rámci každé generace je zároveň také proplýtváno velké množství potencionálně hodnotného lidského talentu, přičemž toto mrhání talentem pramení primárně z nedostatku znalosti a porozumění v oblasti samotné podstaty talentu a schopnosti jeho přesné identifikace. Identifikace sportovních talentů je často spojována s výběrem dětí do týmů již v období tzv. přípravků či přijetím dětí do sportovních tříd. Proces formování talentů však může probíhat kdykoliv během sportovního vývoje, tedy i v pozdějším věku. Mezi typické příklady této pozdní identifikace patří scouting, draft, výběr nebo i nákup, vhodných hráčů do jednotlivých sportovních týmů.

Perič (2006) uvádí myšlenku, zda nestačí nechat děti či mládež pouze sportovat. Sám tvrdí, že odpověď na tuto otázku není vůbec jednoduchá a prezentuje dva základní pohledy na sport dětí a mládeže. První z těchto pohledů vnímá sport jako náplň volného času, kdy se děti dokážou realizovat, rozvíjí svoji zdatnost a provádí činnosti, které je baví a uspokojí. To jsou hlavní motivy sportování pro většinu dětí. Druhý z těchto pohledů sport prezentuje jako oblast profesionálních vrcholových výkonů, a to na hranici lidských možností, kam se mohou dostat pouze nejlepší jedinci. Je nutné si uvědomit, že celý proces identifikace a rozvoje talentovaných jedinců, je dlouhodobý a vyžaduje nejenom vysokou odbornost, ohromné nasazení sportovců, ale také nadprůměrnou hmotnou či finanční podporu talentovaných jedinců.

Cílem této bakalářské práce je analyzovat stávající situaci při identifikaci sportovních talentů v atletice na území České republiky. Dílčími cíli je popsat obsah talentové zkoušky a výběrových řízení do sportovních středisek, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže, se zaměřením na využití testování psychologické složky u vybíraných dětí. Provést komparaci obsahu talentových zkoušek do sportovních tříd na ZŠ a SG a zjistit, v čem se talentové zkoušky odlišují a z jakého důvodu vznikají odlišnosti. Zjistit, ve kterých položkách je největší diference a z jakého důvodu tyto diference vznikají.

Ověřit, zda je při talentových zkouškách do sportovních středisek, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže komplexně testována kondiční složka uchazeče.

Bakalářská práce je věnována základním způsobům identifikace sportovních talentů v atletickém prostředí České republiky. Veškeré použité informace byly čerpány z dostupné literatury a odborných zdrojů, jejichž seznam je součástí. Jako hlavní zdroj sloužila především odborná literatura českých autorů, vzhledem k tématu práce.

Práce je rozdělena na dvě části. V první části práce představíme ucelený náhled do problematiky identifikace sportovních talentů v atletice. V druhé, deskriptivně-analytické části práce, se zaměříme na identifikaci sportovního talentu ve sportovních střediscích, sportovních třídách, sportovních gymnáziích a sportovních centrech mládeže. Pro účely bakalářské práce byla zvolena literární rešerše a obsahová analýza, která vychází z kvalitativních metod výzkumu.

V závěru práce přinášíme kompletní výsledky a vyhodnocení analýzy. Získané výsledky obsahové analýzy prezentujeme a interpretujeme v diskuzi, společně s doporučením, jakým směrem by se měla identifikace sportovního talentu v atletice ubírat.

1 Přehled poznatků

1.1 Pojem identifikace sportovního talentu

Nadání či jinými slovy také talent je fenoménem, o kterém se velmi často hovoří nejenom mezi odborníky, ale i laiky. S postupným vznikem nejrůznějších věd, jako byla psychologie, filosofie, genetika či pedagogika, se postupně i na tuto oblast začaly utvářet zcela nové pohledy. Samotný počátek vědeckého zkoumání v talentové oblasti je možné datovat od 19. století, protože právě v této době bylo nadání vymezeno z obsahového hlediska. Talentovaných jedinců je v rámci populace dostatek, není možné říci, že by populace nadaných byla zanedbatelná, dnes se dá hovořit o 3 – 10 % (Průcha, 2009).

Talent se ve sportu často definuje jako potenciál k výkonu, který může a nemusí být rozvinut v závislosti na mnoha faktorech. V dnešní době dochází nejenom k maximalizaci počtu aktivně sportujících talentovaných jedinců, a tedy k růstu konkurence s větším počtem opravdu špičkových sportovců, ale je možné hovořit také o posouvání lidských možností kupředu a o maximalizaci jejich potenciálu. Dané sportovní odvětví může být jednotlivým sportovcům vybráno adekvátně na základě jejich vloh. Identifikace sportovního talentu slouží k predikci nejvhodnější sportovní disciplíny. Pomáhá stanovit jak silné, tak i slabé stránky atleta, což následně slouží jako určité východisko další rozvoj jedince v dané disciplíně. Identifikace sportovního talentu u dětí je využívána k posouzení stavu vloh a schopností dítěte, optimalizaci jeho rozvoje a také selekci vhodného sportovního odvětví (Vičar, 2014).

Talentem je možné nazývat mimořádně příznivě seskupené vzájemně se ovlivňující vlastnosti a schopnosti, a to jak pro určitou oblast činností, tak i pro mnohem užší orientaci v rámci této činnosti. Talent je hlavním a klíčovým předpokladem, vedoucí k dosahování vysoké sportovní výkonnosti. V rámci sportu se talentem označuje jedinec, vybavený souborem vrozených dispozic, jako jsou dispozice fyziologické, morfologické, motorické, či psychické a jehož struktura přesně odpovídá souboru požadavků určitých sportovních výkonů a tvoří tak komplex nutných předpokladů pro vysokou úroveň výkonnosti daného sportovce v rámci daného sportovního výkonu (Kovářová, 2012).

Identifikace sportovního talentu umožňuje rychlý výběr vhodných jedinců k dané sportovní disciplíně a jejich systematické přípravě a maximalizaci potencionálu. I přes vysoký technický pokrok v oblasti měření pohybů a genetických dispozic, je identifikace sportovního talentu spojena s množstvím problémů v metodologii výzkumu a samotnou praxí (Breitbach, Tug & Simon 2014).

Talent je v rámci odborné literatury velmi často definován v souvislosti s termíny nadání či vlohy. Někteří autoři tyto termíny vnímají jako synonyma, ale jiní mezi nimi rozlišují. Nadání je vnímáno jako mimořádně příznivá struktura v oblasti vloh speciálního charakteru, přičemž talent je zde považován za konkrétní projev schopností, které jsou spojeny s vysokým výkonem. Nadání je považováno za pozitivní spojení vloh, a ty jsou chápány jako zděděné anatomicko-fyziologické vlastnosti. Na základě vloh dochází k tvorbě určitých schopností, které jsou přirozeným základem rozvoje schopností. Ovšem talent, vzniká prostřednictvím výběru a sestavování určitých schopností. Talent představuje ucelený a homogenní soubor mimořádně vynikajících schopností a ve srovnání s nadáním mnohem vyšší, konkrétnější a také ucelenější. Pokud je tedy talent vnímán jako strukturované uskupení předpokladů, pak je možné tyto předpoklady označit za determinanty neboli vybrané určující a rozhodující parametry či faktory pro žádoucí či naopak nežádoucí aktivity jedince (Kovářová, 2012).

1.2 Hlavní aspekty teorie výběru sportovních talentů

V rámci sportování dětí je důležité vnímat významný zdravotní aspekt, nutný pro harmonický vývoj dítěte. Sport hraje klíčovou roli jako prostředek pro osobní realizaci dítěte. Učí se nejenom pohledům na sebe sama a svoje možnosti, ale i na druhé a poznává, že ve světě existují i určitá pravidla, která je zapotřebí dodržovat, protože v opačném případě přichází trest. Aktivní sportovní příprava dětí není jen zábavou. Dítě musí dodržovat jasně stanovená pravidla, trénink a musí se umět vypořádat s psychickým tlakem na závodech (Perič, 2012).

Dnes, kdy vrcholový sport představuje také vysoké finanční odměny, se u některých rodičů stává sport prostředkem, jak z hlediska budoucnosti své dítě existenčně zabezpečit, a velmi často dochází k opomíjení základních atributů dětství. Rodiče často pokládají drobné úspěchy za skutečný talent a reálné sportovní předpoklady. Některé děti samozřejmě disponují vhodnými předpoklady k vysoké sportovní výkonnosti, ale statisticky je tato pravděpodobnost poměrně malá. Sportování dětí není pouze cestou k růstu výkonnosti a přípravy na závody, ale je to dlouhodobá a často složitá výchovná činnost, kterou společně vykonávají rodiče, vedoucí a trenéři (Perič, 2012).

Označení talent se využívá pro osoby, které vykazují vysoké výkony v rámci svého oboru. S rozvojem moderního sportu se objevuje talent sportovní či pohybový. V odborné literatuře je problematika talentovanosti častým tématem. Od 60. let minulého století se postupně začaly objevovat první publikace, orientující se na výběr talentů i ve sportovní oblasti. Markantní produkce těchto publikací, byla primárně v 70. a 80. letech 20. století. K určitému útlumu došlo v 90. letech, pod vlivem změny politického klimatu, což se projevilo také ve sportovní oblasti. Značné množství monografií je možné nalézt v zahraniční odborné literatuře. Také velké množství webových stránek a článků dokládá, že oblast identifikace a rozvoje talentu nepatří zrovna mezi okrajové oblasti současné sportovní vědy. Definování kritérií, sloužících k posouzení pohybových talentů v dané oblasti sportovních činností, je dnes nedílnou součástí teorie sportovního tréninku (Perič, 2006).

Vzhledem k finanční náročnosti vrcholového sportu, je od osob zařazených do podpůrných systémů, vyžadována vysoká pravděpodobnost pro dosažení co nejvyšší výkonnostní úrovně. Jelikož je sportovní příprava dlouhodobým procesem, kde jsou základy pozdější výkonnosti tvořeny již ve školním věku dítěte, je více než vhodné, aby perspektiva či talentovanost jednotlivce byla rozpoznána co nejdříve. Právě požadavek co nejvčasnějšího posouzení možné perspektivy sportovce, klade extrémní nároky na diagnostické prostředky, kvalitu hodnocení a minimalizaci v oblasti chybných predikcí. To tvoří z celé oblasti identifikace talentů složitou činnost s vysokou mírou odbornosti, důkladným institucionálním zabezpečením a dobrou návazností dalších oblastí sportovního tréninku. Talent je všeobecně výrazným projevem dispozic jedince, a to pro cílenou specializovanou činnost. Není jednodimenzionální (univerzální), ale zahrnuje v sobě dispozice hned pro několik specializovaných činností – sport, studium či umění. Pak může nastat problém při rozhodování pro konkrétní oblast, která bude upřednostněna a cíleně ovlivněna. V tomto okamžiku do popředí zájmu vstupuje hodnotová orientace jedinců či prostředí, především rodiny, a ta může cíleně potlačit mnohdy nevhodné dimenze talent dítěte, např. dojde k preferování tance před sportem, a to i přesto, že dítě má mnohem větší předpoklady stát se sportovcem (Perič, 2006).

Při identifikaci sportovního talentu je zapotřebí respektovat skutečnost, že jeho plná realizace se projevuje až po určitém, a mnohdy dlouhém, období patřičného rozvoje. Talentovaný jedinec musí dostat určité podmínky pro svůj žádoucí rozvoj. Ne každý jedinec je však natolik odolný, aby se projevil i přes nevhodné prostředí, ve kterém se v daném okamžiku nachází (Perič, 2006). Pro rozvoj talentu jsou zásadní osobnostní faktory jedince, mezi ně patří motivace, iniciativa, odhodlání, odolnost, sebevědomí, fyzické schopnosti, vysoká odolnost vůči bolesti, ochota vynaložit veškerý volný čas a energii, využití silných stránek a rozvoj dovedností pro minimalizaci nedostatků (Roscoe, 2017).

Předpoklady úrovně sportovní výkonnosti spočívají v psychofyzické struktuře jedince. Lze je shrnout do třech základních oblastí. První je směrová oblast, tedy vlastnosti, které způsobují, že se daný jedinec sám realizuje a volí určité cíle. Rozhoduje se pro konkrétní sportovní odvětví či pro konkrétní sportovní disciplínu. K základním vlastnostem

patří zájmy a s nimi souvisí potřeby, které se formují kolem sedmého roku života. Za příznivých okolností se projevují v orientaci na sport (Perič, 2006).

Druhou oblastí je potencionální oblast, ta obsahuje vlastnosti a schopnosti, které zde podmiňují individuální sportovní výkonnost a rozhodují o tom, zda jedinec bude vůbec schopen zvládat dovednosti a návyky, nezbytné pro dosažení vysoké výkonnostní úrovně. Ne všechny z těchto vlastností jsou však natolik stálé, aby je bylo vůbec možné zahrnout do sestav výběrových testů. Můžou být ale hodnoceny v rámci diagnostických testů, a to v podobě doplňkových informací o aktuální sportovní úrovni testovaných osob. Tato oblast specifikuje, jakými parametry by měl tedy daný jedinec disponovat, aby dosáhl očekávané výkonnostní úrovně (Perič, 2006).

Poslední je výkonová oblast. Jedná se o vlastnosti, usnadňují projev získaných individuálních dovedností a rozvinutých schopností v rámci praktické závodní činnosti, během utkání či během závodu. Toto prostředí tvoří obtížné situace, a to při nejvyšším stupni stresu, a proto nejsou všichni sportovci schopni vykazovat v průběhu soutěže takovou úroveň sportovního výkonu, jako na tréninku. Nejmenší rozdíly dosahují ti, kteří disponují vysokou odolností vůči stresu (Perič, 2006). Odolnost vůči stresu se jeví jako významný faktor, jelikož požadavky na vrcholové sportovce jsou na hranici možností lidského organismu. Nároky na fyzickou i psychickou stránku jedince jsou extrémní a stále se hledají nové možnosti pro zvyšování výkonnosti. Sportovní výkony v nejvyšších soutěžích bývají vyrovnané, a tak závisí i na detailech (Kabošová & Jelínek, 2003).

Základem a klíčovým faktorem prognóz vhodnosti pro dané sportovní odvětví a individuální rozvoj jednotlivce, v této souvislosti tvoří primárně studium předpokladů, možností jejich následného rozvoje a stability v rámci jednotlivých faktorů, podmiňující výkon v daném odvětví sportu. Schopnosti spíše konzervativní, se v procesu sportovního tréninku obtížně rozvíjí, ale tvoří určitou mírou svého rozvoje základ pro výběr. Faktory, které se v rámci tréninkového procesu dají výrazně vylepšit, jsou nekonzervativní a při výběru talentu je pozornost orientována na dynamiku změn a růst výkonnosti. Výběr talentů, v jakékoliv sportovní disciplíně, je nejenom náročným vědeckým problémem, ale i vysoce etickou záležitostí, kdy je nutné zkoordinovat osobnost mladého sportovce s nároky, které jsou na něj kladeny. Sportovní výběr tak musí být dynamickým procesem, prostřednictvím něhož dochází ke zkoordinování osobnosti každého sportovce se sportovní

činností, a to v duchu rozvoje tvořivých sil osobnosti, požadavků daného sportu, motivace a nároků přípravy na vrcholový sportovní výkon (Perič, 2006).

1.3 Faktory determinující osobnost

Pro identifikaci sportovních talentů slouží tři perspektivy. Konkrétně biologická perspektiva (antropometrie a fyziologie), motoricky výkonová perspektiva a psychologická perspektiva. V některých případech se ještě bere v potaz i sociální hledisko, kde je posuzováno rodinné prostředí, kulturní vlivy či působení vrstevníků.

Obecně by se dalo říci, že v České republice dochází k častému opomíjení psychologických a sociálních aspektů při výběru sportovních talentů, a to nejen u této činnosti. Veřejnost je seznámena s těmito přístupy, jejich důležitostí a pozitivními výsledky při jejich užití, ale přesto se v praxi objevuje zohlednění psychologických a sociálních aspektů jen minimálně. Praxe se často omezuje na výzkumy a zkušenosti z předrevoluční éry (Vičar a Válková 2014).

Identifikace sportovního talentu není ničím jiným, než predikcí budoucího sportovního výkonu. U zkoumaného jedince je zjišťováno, jaké může dosáhnout úrovně v rámci své výkonnosti, za předpokladu kvalitního vedení v budoucnosti. Pokud jsou použity nekvalitní metody, může velmi snadno dojít k chybě výběru. Pozitivní či negativní chybě, což dokumentuje celá řada případů, kdy sportovec nebyl vybrán do týmu, zápasu či závodu, ale nakonec byl schopen dosáhnout mnohem lepších výkonů, než vyvolení sportovci. Všeobecně je možné tvrdit, že predikční validita diagnostických nástrojů, užívaných k posouzení sportovního talentu u dětí ve vztahu k dospělému výkonu, je dnes dosti nízká a roste spolu s dospíváním a zráním daného jedince. Na druhou stranu je však snižována časovou odlehlostí doby, na kterou chce jedinec odhadovat (Vičar a Válková 2014).

Nalézt a posléze vychovat talentovaného jedince, nemůže být nikdy otázkou náhody. Musí se vždy jednat o systematický proces, kde štěstí hraje pouze omezenou roli. Problematika výběru talentů je předmětem celé řady výzkumných prací. Při posuzování základních předpokladů pro výběr talentů je možné se setkat se dvěma oblastmi, které jsou zde stěžejní, jedná se o endogenní a exogenní faktory (Perič, 2006).

1.3.1 Endogenní faktory

Endogenní faktory představují vlastnosti a dispozice, tvořící vnitřní podstatu osobnosti daného jedince. Představují reaktivní základnou chování, přičemž mohou být vrozené a dědičné. Endogenní faktory představují vrozené vlastnosti a dispozice. Strukturu předpokladů, naplňující sportovní talent, je možné rozdělit do několika skupin:

- předpoklady pro optimální strukturální vlastnosti jednotlivce (tělesná hmotnost, tělesné rozměry),
- předpoklady nutné pro dodržení vysoké úrovně v oblasti funkčních vlastností organismu, a to ve vztahu k pohybovým schopnostem (např. atletika sprinty či vytrvalecké tratě, triatlon),
- předpoklady pro vysokou úroveň psychických funkčních vlastností daného jedince a jeho intelektuálních schopností,
- předpoklady ke schopnosti snadno, dobře a rychle zvládnout zcela nové pohybové úkoly (Perič, 2006).

Zmíněné předpoklady se mohou navzájem spojovat, překrývat či doplňovat, potažmo i navzájem vylučovat. V tomto případě není možné opomenout, že mezi určitými z nich existuje dosti úzká souvislost. Genetická podmíněnost talentu je spojována s genetickou determinovaností jednotlivých předpokladů. Výzkumy na toto téma již probíhají přibližně od 70. let minulého století. Za jejich východisko je možné považovat porovnání, a také dlouhodobé studium dvojčat. Porovnává se zde, jak se určité rysy projevují u jednovaječných dvojčat. Pro tyto výzkumy je vhodné, pokud dvojčata žijí odděleně. Poté je možné studovat skutečný vliv dědičnosti a výrazně se tak odstíní vliv sociálního prostředí. V rámci posuzování genetické podmíněnosti, se vychází z pravděpodobnosti normálního rozdělení četností, vypovídající o tom, že výskyt sportovního talentu je limitován určitými zákonitostmi (Perič, 2006).

1.3.2 Exogenní faktory

Exogenní faktory jsou veškeré vnější podmínky, zahrnující prostředí, výchovu a umožňují existenci jedince. V rámci exogenních faktorů se realizuje vývoj. Prostor je možné definovat jako soubor veškerých vnějších podnětů působících na organismus daného jedince, na něž je organismus také schopen vhodně reagovat. Prostor jedince je tvořeno okruhem lidí, jevů, věcí a okolního světa. Vlivem prostředí (primárně sociálního) dochází k rozvoji dědičné výbavy jedince, jeho psychického života, vytváří se jeho vědomí a formuje se také jeho osobnost. Komplexní a také zásadní vliv na dítě má rodina disponující výchovnou funkcí. Význam tohoto prostředí na sportování dětí se poté projevuje v rámci mnoha oblastí. Nejvýznamnějším faktorem je rodina a motivace dítěte. V okamžiku získání sebedůvěry hrají rodiče jednu z klíčových rolí a mají někdy dokonce i vliv na rozvoj dítěte, a to i v negativním slova smyslu (Perič, 2006). Motivace je zásadním faktorem pro výkon sportovce. Může být ovlivněna samotným jedincem, ale i jeho okolím. Při vysoké motivaci je možné vynaložit veškeré potřebné úsilí k dosažení cíle. Při nízké motivaci je možné sledovat méně úsilí při výkonu a vynechávání nebo zkracování tréninkových jednotek (Taylor, 2009).

Důvody, proč děti začínají sportovat, mohou být v praxi různé a ke sportu mohou být děti vedeny nejenom svými rodiči, ale i svými kamarády, trenérem či vlastní motivací. Tyto důvody se však poté velmi rychle mění v okamžiku vstupu do vrcholového sportu, kde již není primárním motivem rodina či kamarádi, ale je zde obrat k vlastním motivům. Jedním z těchto motivů může být psychologický tlak vyvíjený na dítě (Perič, 2006). Současná koncepce určená pro talentované jedince, může vytvářet značný tlak nejen na děti a mládež, ale také na jejich okolí, především rodiče. Ti často předpokládají, že talentované dítě musí neustále dosahovat vynikajících výsledků a podávat nejlepší výkony, než jejich vrstevníci. Tím dochází k vyvíjení nátlaku na dítě a jeho výkon, což může vést k negativní formě motivace, např. k perfekcionismu (Mudrák, 2015).

Ve sportu může docházet k situacím, kdy je na dítě kladena nepřiměřená zátěž, a do toho se může dostavit i neúspěch. Pro tyto situace by měli být rodiče mnohem více aktivní a více vzdělaní z hlediska podporování svých dětí ve sportu na vysoké úrovni. Někdy bývá výhodou i skutečnost, že rodiče jsou zároveň i trenéry dětí a mohou vytvářet optimální

podmínky pro zvyšování sportovní výkonnosti. Vývoj, růst organismu a formování osobnosti daného jednatelce, je souvislý a nezvratný proces velmi složité diferenciacce, adaptace a také integrace (Perič, 2006).

1.4 Východiska k posuzování sportovního talentu

Identifikace sportovního talentu je značně specifická činnost, obtížná v jakémkoliv věku daného svěřence a v kterémkoliv sportu. Je téměř nemožné od sebe oddělovat vrozené vlohy od vlivů prostředí či vlivů aplikovaného tréninku. Je relativně obtížné rozlišit mezi schopnostmi a vlohami, avšak přitom právě toto rozlišení je dnes základním klíčovým předpokladem pro úspěšné rozpoznání talentu dítěte. Celou situaci může navíc zkomplikovat skutečnost, že s rostoucím věkem daného jedince, roste i podíl naučené složky. Proto existuje v současné době celá řada metod, které jsou v praxi nepřesné. I přesto však dochází k postupnému příklonu od empirie k vědě.

Analýza a charakteristika dovedností a schopností, kterými by měl sportovec disponovat, je v rámci odborné literatury popisována různými způsoby. V sovětské literatuře je tento proces popisován, jako tvorba modelu budoucího sportovce. V anglosaském světě je poté uplatňován pojem identifikace kritéria výkonu. V České republice se využívá tzv. sportogram, což je komplexní studie jednotlivých sportovních směrů. Součástí tvorby sportogramu je analýza konkrétních disciplín, jejich následný rozbor na jednotlivé operace a definice klíčových momentů, představujících rozhodující úlohu pro úspěšnou realizaci celé činnosti. Psychické vlastnosti žádané pro daný sport, jsou popisovány prostřednictvím psychosportogramů. Ty formulují mnohdy velmi specifické požadavky daného sportu na psychiku člověka z hlediska rozhodovacích procesů, vlastností koncentrace, volného úsilí nebo psychických vlastností a dovedností. I přesto, že je v rámci odborné literatury této problematice věnována dostatečně velká pozornost, existuje zde jenom málo precizně zpracovaných sportogramů a psychosportogramů (Vičar a Válková, 2014).

1.4.1 Jádru výkonu a odhalování talentu u dětí

Jádru výkonu je možné definovat jako schopnosti více než žádané pro kvalitní výkon v rámci daného sportovního odvětví. Jádru výkonu tedy přesně a jasně deklaruje, že právě toto jádro je kritériem, ke kterému by se měla poté vztahovat identifikace sportovního talentu. Jádru výkonu je tak tedy v rámci určitých disciplín lépe a snadno analyzovatelné,

avšak v jiných je to naopak. To se odvíjí od toho, zda sportovci soutěží proti sobě souběžně či naopak protichůdně.

Je nutné konstatovat, že identifikace vhodných vloh je dnes mnohem více složitá v rámci týmových sportů, než ve sportech s individuální povahou orientovaných na jednu činnost, např. hod oštěpem. To znamená, že je zde uplatňován menší počet schopností a vloh, a ty je možné mnohem lépe rozpoznat. V týmových sportech může docházet k vytváření nepříjemných faktorů ovlivňující výkon, týmový duch a vztahy, vznikající mezi jednotlivými hráči. V rámci vědecké identifikace talentu je významným krokem odhalení odpovídajících vloh a schopností již ve školním věku. Je totiž logické, že tyto fenomény se v čase neustále rozvíjí, vyvíjí a modifikují. U dětí tak nabývají zcela odlišné formy, a proto je pro správnost celého procesu zásadní detailní popis zákonitostí v oblasti vývoje vloh z hlediska času, a to nejlépe za využití již zakotvené teorie. S tím souvisí i mnohdy zažitá představa řady trenérů, kdy jedinec je jen součtem jeho jednotlivých vloh, a že k jeho rozvoji dochází lineárně. Přitom v praxi existuje celá řada vývojových trendů, jako je akcelerující, lineární, retardovaný či přerušovaný a nevyrovnaný trend. K výkonu je nutné přistupovat jako k multiplikativnímu a vícedimenzionálnímu procesu (Vičar a Válková, 2014).

1.4.2 Perspektivy identifikace a výběru talentu

Na základě vědeckého principu je možné hovořit o několika perspektivách při výběru a identifikaci talentu – biologický, motoricky-výkonový a psychologický. V souvislosti s biologickou perspektivou je nutné upozornit na to, že excelentní výkony v rámci určitých sportovních odvětví ve velké míře závisí na biologických vlastnostech daného jedince, a to na antropometrických a fyziologických parametrech. Tyto atributy jsou snad detekovatelné především u atleticky zaměřených sportů. V minulosti docházelo k výzkumům soustředícím se především na somatotyp, tělesnou výšku, antropometrické údaje, aerobní kapacitu, morfologické údaje a další (Vičar a Válková, 2014).

Výzkumníci vychází z toho, že tyto vlastnosti jsou u člověka vrozené nebo v minimální míře ovlivnitelné prostředím, např. strava. V některých případech se jedná o různé podpůrné doplňky či dopingové praktiky. Základním předpokladem pro správnost měření je posouzení biologického věku dítěte. Právě tento věk vypovídá o vývojové úrovni

daného organismu. Obvykle je získáván rozbořem kostí. Častou chybou je využívání kalendářního věku, jenž je spočítán dle data narození. Dospívání dítěte je individuální záležitostí. U dětí je dnes možné velmi přesně odhadnout budoucí tělesnou výšku, dle jeho biologického věku. Motoricko-výkonová perspektiva spočívá v tom, že nedílnou součástí identifikace sportovního talentu musí být zároveň také posouzení vloh, spojených s pohybem. K identifikaci se využívají nejrůznější motorické testy, jejichž smyslem je primárně rozeznat pohybový talent jedince, laterální, senzomotorickou koordinaci, rychlost, schopnost přesného provedení pohybu či nápodoby. Přibližně v polovině 20. století velké množství vědců předpokládalo v rámci sportovní oblasti existenci pohybového talentu. Hovořilo se zde o obecném talentu předvést pohyb a o obecném talentu se pohyb naučit. Tento předpoklad nebyl nikdy dostatečně podložen. I přesto, že je naprosto jasné, že pro úspěch ve sportu je nutná koordinace a tělesně pohybová inteligence, je i nadále otázkou, nakolik je zde zásadní pohybový talent či tělesná inteligence. Všeobecně sílí podporování tradičního stanoviska, že sportovní odvětví jsou natolik rozdílná a úkolově specifická, že mezi nimi existuje velmi nízká spojitost. Součástí sportovního talentu je též psychika. Identifikace talentu, dle psychických atributů, je vnímána sice jako významná, ale díky její vysoké komplikovanosti velmi často zůstává stranou běžné trenérské praxe. V Česku chybí dnes ucelenější a komplexnější pojetí této formy diagnostiky a patřičné vzdělání trenérů v této oblasti, kteří jen minimálně spolupracují s odborníky, tedy psychology. Hlavní příčinou může být psychická nestabilita vlastností a jejich nepředvídatelný vývoj (Vičar a Válková, 2014).

1.4.3 Míra talentovanosti jedince

Proces identifikace a rozvoje talentu, je vnímán jako provázaný komplex, jenž není možné oddělit bez toho, aby zde došlo k vážnému narušení existujících předpokladů pro dosažení vrcholové výkonnosti. Celkový komplex je tak vnímán jako složitý systém prvků tematicky a obsahově souvisejících. Tyto prvky jsou propojeny do určitých skupin, přičemž tyto obsahové skupiny na sebe navazují a jedna tedy ovlivňuje druhou. Tento komplex je velmi často popisován jako určitá kombinace endogenních a exogenních faktorů mající vliv na míru talentovanosti jedince. Vnitřní faktory ovlivňuje dědičnost a vnější sociální prostředí. Výsledný komplex talentovanosti je tvořen vzájemným působením vnitřních

a vnějších faktorů. O významu těchto faktorů není možné z odborného hlediska vůbec pochybovat. Potřebná míra předpokladů dnes tvoří malou část úrovně absolutní výkonnosti jedince, a proto je celý proces dosažení vrcholové výkonnosti vnímán jako pyramida složená ze tří pater, což je znázorněno na obrázku č. 1 (Perič, 2006).

Obrázek 1 Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (Perič, 2016)



První patro představují vnitřní faktory. Mezi základní parametry patří dovednosti, technika, somatická stavba, psychické vlastnosti a kondice jedince. Vnitřní faktory určuje dědičnost. Vnější faktory tvoří druhé patro. Tyto faktory utváří vliv prostředí, tedy rodina, zázemí, trénink a podmínky. Třetí patro tvoří faktory vlivu okolností, např. nemoc nebo zranění. K tomu, aby jedinec dosáhnul vrcholové výkonnosti, musí disponovat všemi třemi oblastmi na optimální úrovni. Celý tento proces je dlouhodobým (Perič, 2006).

Ve sportu lze relativně snadno určit kritéria, podle nichž je možné identifikovat talentovaného jedince. Ovšem pro některé oblasti není možné stanovit testy a hodnotící kritéria. Jedná se například o morálku, což je oblast bez jasné definice samotné společnosti. U nedostatečně definovaných oblastí není možné jedince testovat a sledovat kvalitativní změny vývoje a jejich vliv na výkon (Hříbková, 2009).

1.5 Výběr a vyhledávání talentovaných jedinců

Sportovní talent není možné směřovat s výkonností. Genetický základ je totiž patrný více v dětství. Směrem k dospělosti je mnohem více vázaný na externí vlivy, dotvářející fenotyp a vysokou výkonnost. Je možné hovořit o několika základních principech sloužících k identifikaci sportovního talentu. Tyto principy by měly být vždy korektní s přesným přístupem k identifikaci talentu.

Samotný základ celého úspěchu spočívá v rozlišení mezi vlohami a stavem schopností, ty jsou manifestovány prostřednictvím aktuálního výkonu. V praxi se jedná o obtížnou záležitost, proto je nutné u dětí dávat přednost spíše poskytnutí příležitosti pro rozvíjení vloh, než před okamžitým výkonem. Do tréninkového procesu by měla být zařazena co největší skupina dětí. Důraz by měl být kladen na rozvoj faktorů významných pro následné naplnění potenciálu u mladého sportovce. Pouhé fyzické nadání nepostačuje k dosažení sportovního vrcholu či ke špičkovému sportovnímu výkonu (Perič, 2006).

Z teoretického hlediska je možné popsat proces výběru pomocí etap, spočívajících ve vymezení talentů, vyhledání talentů a samotném výběru talentů. Pro vymezení talentu je třeba komplexní hodnocení psychologických, fyziologických, sociologických, motorických a dalších ukazatelů. Využívá se také tzv. modelu budoucího sportovce, kde se využívají prognózy nejlepších světových nebo národních výkonů sportovců a ověřují se vztahy mezi vybranými ukazateli talentovanosti. Zásadní je pro vyhledávání talentů prostředí, kde se dají nalézt pohybově nadaní jedinci a kdo konkrétně bude provádět samotný výběr. Většinou je výběr prováděn institucemi, jako jsou školy nebo kluby. Dále výběry provádí Sokol, ČAS atd. Samostatnou skupinou jsou profesionální vyhledávači talentů, ti ale působí především ve fotbalu, hokeji, basketbalu apod.

Výběr talentovaných jedinců do Sportovních tříd na základních školách a do Sportovních gymnázií, probíhá na základě talentových zkoušek, ale je posuzován také prospěch uchazeče. Ovšem čistě z pohledu identifikace sportovního talentu, není podmínkou k úspěchu zvýšený intelekt nebo nadprůměrné schopnosti v rozumovém vývoji osobnosti. Tyto předpoklady by měli splňovat především talentovaní jedinci v oblasti akademických disciplín, přírodních věd, matematiky a dalších (Fořtíková, 2009).

Samotný výběr talentu by měl být založen také na psychologických aspektech, tedy na různé kontraindikace jedince nebo pozitivní psychologické předpoklady. Při výběru talentů se postupuje ve čtyřech etapách, jedná se spíše o teoretické schéma. První etapa představuje výběr ve formě náboru motoricky talentovaných dětí. Následuje základní výběr na vymezení talentu pro konkrétní disciplínu. Specializovaný výběr, který trvá řadu let, sleduje předpoklady pro konkrétní sportovní činnost. Poslední etapou je výběr pro vrcholový sport posuzující všechny předpoklady pro absolutní výkonnost jedince (Dovalil et al., 2012).

Vyhledání talentovaných jedinců může být v posledních letech obtížnější, jelikož děti a mládež upřednostňují většinou jiné zájmy, než sportovní aktivity. Například na Slovensku, bylo možné sledovat tento trend u zájemců o studium učitelství tělesné výchovy v letech 1996-2010 na KTVŠ PF UKF v Nitře, kde atletická výkonnost uchazečů o tento obor měla převážně klesající trend. Na nízké atletické výkonnosti se pravděpodobně podílela nepřipravenost uchazečů ze středních škol a hypoaktivní způsob života mladých lidí (Broděáni & Kanášová, 2010). Lze se domnívat, že situace v České republice nebude diametrálně odlišná.

2 Aktuální poznatky v oblasti identifikace sportovních talentů v atletice

Tato kapitola pojednává o aktuálních poznatcích v oblasti identifikace sportovních talentů v atletice, především o této oblasti v ČR. Jednotlivé podkapitoly poskytnou přehled o faktorech ovlivňujících identifikaci talentu obecně a náhled do procesu výběru některých institucí v ČR.

Identifikace sportovního talentu je náročnou úlohou, přesto byly v nedávné době učiněny pokroky, a to zejména v oblasti genetických testů a statistických analýz. Dochází k rozsáhlým populačním studiím a vznikají metody pro psychologické predikce výkonnosti. Identifikace talentu není výsadou zdravých sportovců bez omezení, ale týká také paralympijského sportu (Mann, Denghansai & Baker, 2017).

2.1 Charakteristika atletiky mládeže

Atletika patří mezi nejvšestrannější a nejzajímavější sporty. Výsledky jsou měřitelné, což může vést k vyšší motivaci mládeže. Většina disciplín je odvozena od přirozených pohybových činností. V základní etapě tréninku je zajištěn komplexní pohybový rozvoj mládeže. Nedochází tedy k jednostranné zátěži ještě nevyvinutého lidského organismu, ale podmínkou je správně zvolený tréninkový program. Samozřejmostí je rozvoj kondice a koordinace. Atletika přispívá k rozvoji a upevnění morálních vlastností mládeže, především zodpovědnosti. Jakákoliv sportovní aktivita na vysoké úrovni, by s sebou měla nést také zdravý životní styl, ke kterému by děti měly být vedeny. Pohyb na čerstvém vzduchu má příznivé účinky na zdraví, dochází zároveň i k otužování (Jeřábek, 2008).

Na základních školách v ČR je atletika povinnou součástí hodin tělesné výchovy, ale její rozsah závisí na možnostech školy. Atletika umožňuje objektivní posuzování výkonu, což umožňuje sebereflexi žáků a jejich uvědomění vlastních schopností a možností. Pomocí atletiky dochází ke zvyšování úrovně morálně-volních vlastností, avšak tyto vlastnosti jsou často ve společnosti a školství pouze na okraji zájmu (Hrabinec, 2017).

Na základě informací o českých špičkových atletech dnešní doby je zřejmé, že pro dosažení vysoké výkonnosti musí být talentovaní jedinci vyhledáni v období školního věku, kdy může být jejich talent podpořen vhodnými tréninkovými podmínkami. Z dostupných informací vyplývá, že k identifikaci talentů dochází často pomocí talentových zkoušek, ale též při pozorování konkrétního jedince na závodech (Cícha & Jelínek, 2017).

Vysoké výkonnosti mohou dosáhnout jen ti jedinci, kteří mají pro příslušný sport talent, čemuž nasvědčuje vývoj sportovců účastnících se vrcholných soutěží. Analýzy sportovního vývoje a tréninku ukazují, že pro vrcholové výkony je nezbytné začít se systematickou přípravou již v dětském a dorosteneckém věku (Pecha, Dovalil & Suchý, 2016).

2.1.1 Český atletický svaz

Pro Českou republiku je hlavním sdružením atletických oddílů a klubů Český atletický svaz (ČAS), jenž je členem Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF). Ve stanovách se nachází základní cíle ČAS, které obecně směřují k rozvoji atletiky, organizaci soutěží, reprezentaci ČR a zastupování atletiky ČR před státními orgány ČR. Rozvojem atletiky se pravděpodobně rozumí též péče o talentovanou mládež. Systém výchovy se opírá o tři základní pilíře, konkrétně sportovní střediska (SpS), sportovní centra mládeže (SCM) a sportovní gymnázia (SG). Dále slouží k rozvoji atletiky různé projekty, např. Atletika pro děti a Atletika pro radost, které jsou zaměřeny především na děti a mládež. K samozřejmostem patří taktéž organizace různých závodů (Český atletický svaz [ČAS], 2018).

V letošním roce předsednictvo ČAS schválilo prováděcí pokyny pro činnost sportovních středisek, sportovních center mládeže, vrcholového sportovního centra mládeže a souhrn informací k činnosti sportovních gymnázií s kmenovým sportem atletika. Tyto pokyny obsahují kritéria pro všechna uvedená střediska, centra a školní zařízení, podporující talentovanou mládež.

Sportovní střediska

Právě sportovní střediska jsou základním článkem péče o sportovně talentovanou mládež v ČR. Činnost SpS je zaměřena tak, aby děti získaly pozitivní vztah k atletice,

trénování, závodění a získaly přiměřenou výkonnost. Zpravidla se jedná o věkovou kategorii 6-15 let. Zároveň připravují atlety pro přechod do SCM a SG a ke sportovní reprezentaci. V pokynech ČAS lze nalézt specifikaci výběru talentů pro zařazení do SpS, které obsahuje testování obecné pohybové výkonnosti (test koordinace, běh atd.), zjištění zdravotního stavu atleta a dotazník pro zákonné zástupce. Po zařazení do SpS, musí atlet během roku plnit speciální testy atletické výkonnosti, testy všeobecné pohybové výkonnosti a jsou sledovány jeho somatické parametry, konkrétně výška a hmotnost (ČAS, 2018).

Sportovní třídy

Další variantou mohou být SpS se sportovní třídou (ST) navazující na konkrétní základní školu. Jedná se tedy o speciální třídy na druhém stupni základních škol. Základem výběrového řízení je talentová zkouška. Při výběru se bere v potaz také prospěch a kázeň (ČAS, 2018).

Sportovní centra mládeže

Zařazení probíhá ve věku 15-19 let a podmínkou zařazení je splnění výkonnostního limitu v hlavní disciplíně daného atleta a následné potvrzení v průběhu sezóny na závodech. V odůvodněných případech může být zařazen atlet bez splnění výkonnostního limitu. Dále je požadována zdravotní sportovní prohlídka. Pro udržení v SCM musí mít atlet dobrý zdravotní stav, dobrou tréninkovou kázeň, musí splnit výkonnostní limit a zúčastnit se MČR v dané věkové kategorii. Jako nástavba SCM existuje Vrcholové sportovní centrum mládeže pro talentovanou mládež ve věku 20-22 let (ČAS, 2018).

Sportovní gymnázia

V České republice je aktuálně 17 sportovních gymnázií, v každém kraji maximálně 2 SG. Při prostudování přijímacích řízení pro sportovní gymnázia lze nalézt podmínky jako testy z češtiny a matematiky, prospěch, schopnosti prokazující úroveň sportovní výkonnosti a talentová zkouška. Další variantou výběru atleta do SG, probíhá pomocí celoročních náborových soutěží, pořádaných ČAS nebo SG (ČAS, 2018).

2.2 Sportovní výkony v atletice mládeže

Sportovní výkony v atletice mládeže se stále posouvají vpřed a dochází k častému překonávání rekordů. Předpokladem pro tyto výkony jsou jednotlivé složky tvořící celek. Jedná se o kondiční, technickou, taktickou, somatickou a psychologickou složku.

2.2.1 Kondiční složka

Kondiční složka představuje pohybové schopnosti jedince, které lze obecně identifikovat jako sílu, vytrvalost, rychlost, koordinace, flexibilita a obratnost. Pohybové schopnosti jsou z části vrozené a představují výsledek složitých vazeb a procesů uvnitř organismu.

Rychlostní schopnosti se rozumí maximální intenzita pohybu bez vnějšího nebo minimálního odporu. Maximální intenzita může trvat bez přerušení maximálně 10-15 sekund. Rychlostní schopnosti je možné rozdělit na rychlost reakční (zahájení pohybu), rychlost acyklickou (nevyšší rychlost pohybu), rychlost cyklickou (vysoká frekvence pohybu) a rychlost komplexní (kombinace cyklických i acyklických pohybů). Rychlostní schopnosti patří k důležitým faktorům v mnoha atletických disciplínách. V některých případech mají rozhodující význam pro výkon atleta a někdy je jejich podíl jen doplňující (Dovalil et al., 2012).

V případě předškolního a školního věku mládeže je obtížné udržet soustředěnou pozornost, která je důležitá pro rozvoj reakční rychlosti. Pro trénink jsou vhodné různé typy startů, kdy je třeba jejich počet přizpůsobit stavu soustředěnosti dětí, nechávat dostatečné přestávky a střídat různé typy povelů (Jeřábek, 2008).

Pro rozvoj jedince, při určitých atletických disciplínách, hrají roli některé rychlosti pohybu a jejich možnost měření vedoucí k zefektivnění pohybu a zvýšení výkonnosti. Rychlost komplexního pohybového projevu lze zaznamenávat pomocí registrace času na dráze (časoměry, akcelerometry apod.). Rychlost jednotlivého pohybu je možné ověřit měřením času na dráze (fotobuňky, analýza pohybu ze záznamu apod.). U reakční rychlosti se hodnotí doba reakce mezi počátkem podnětu do doby zahájení pohybové odpovědi (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichtová, 2006).

Vytrvalost je pohybová schopnost uskutečňující se po delší dobu, od několika minut až po hodiny bez přerušeni nebo s dílčími pauzami. Rozhodujícím faktorem je energetické zabezpečení, které se zakládá na anaerobních a aerobních procesech. Při výkonu nad 10 minut dochází především k aerobním procesům. Vytrvalost je možné rozdělit na dlouhodobou (déle než 10 min), střednědobou (3-10 min), krátkodobou (do 3 min) a rychlostní (nejvyšší možná intenzita pohybu 20-30 s). Vytrvalostní schopnosti jsou potřebné především pro běhy na střední a dlouhé tratě (Dovalil et al., 2012).

Diagnostikovat vytrvalostní schopnosti, je možné pomocí měření času, který atlet potřebuje k překonání určité vzdálenosti, překonání určené vzdálenosti za daný časový limit nebo dobu (vzdálenost) udržení zadané intenzity. Pomocí funkčních zkoušek je možné zjistit klidový funkční stav a reakci různých funkcí na zatížení. K těmto zkouškám jsou využívány různé typy trenažerů. Hodnotí se především vitální kapacita, tepová frekvence, spotřeba kyslíku a další (Riegerová et al., 2006).

Silové schopnosti jsou prioritně využívány v řadě atletických disciplín. Ve sportovním prostředí představuje síla pojem vyjadřující schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor. Podle trvání pohybu, mohutnosti a rychlosti svalového stahu je možné rozlišit silové schopnosti na sílu absolutní, vytrvalostní, rychlou a výbušnou (Dovalil et al., 2012).

Statická síla je schopnost překonat silou svalstva co největší odpor nebo zatížení, např. zvednutí činky. Rozvoj statické síly je zásadní od útlého věku, především při správném držení těla. Do staršího školního věku je posilování prováděno pouze přirozeně s využitím hmotnosti vlastního těla bez dodatečné vnější zátěže. Ve starším školním věku je možné využít vnějšího odporu, zátěže (Jeřábek, 2008).

Dynamická síla je podmíněna rychlostí a při většině atletických disciplín je potřeba provést pohyb co nejrychleji, jedná se tedy o explozivní nebo výbušnou sílu. Úroveň schopností pro vykonání dynamické síly záleží na složení svalů, respektive na poměru rychlých a pomalých vláken, což je určitým způsobem ovlivněno geneticky a dochází k limitování těchto schopností vrozenými předpoklady. Dynamickou sílu rozvíjet od mladšího školního věku, ale opět musí být využívána jen hmotnost vlastního těla a až ve starším věku může dojít ke zvyšování zátěže, např. vybíhání do schodů). U staršího školního věku lze začít s využitím zátěže (Jeřábek, 2008).

Pro diagnostiku silových schopností je možné využít testy, kde je hodnocena velikost překonaného odporu, rychlost pohybu nebo počet opakování. Dále slouží pro hodnocení dynamometry a dynamogramy, které sílu měří jako fyzikální veličinu (Riegerová et al., 2006).

Koordinační schopnosti je potřeba rozvíjet především u mladšího žactva. V řadě atletických disciplín jsou kladeny nároky na sladění složitých pohybů nebo na odhad vzdálenosti. Primární je funkce centrální nervové soustavy a nižších řídicích center. Pro klasifikaci koordinačních schopností je třeba brát v úvahu přesnost regulace, časový tlak a přizpůsobování činnosti. Základní koordinační schopnosti jsou rovnováha, reakce, rytmus, orientace, spojování pohybů, přizpůsobování a diferenciací schopnost (Dovalil et al., 2012).

Flexibilita (pohyblivost) je definována jako schopnost vykonávat pohyby velkého rozsahu kloubní sestavy. Flexibilita je aktivní (aktivní stah svalstva) a pasivní (působení vnější síly). Kloubní pohyblivost ovlivňuje řada faktorů, např. anatomické zvláštnosti, věk, vnější teplota a rozcvičení. Pro diagnostiku flexibility slouží testy a goniometrie, která určí rozsah pohybu ve stupních (Riegerová et al., 2006).

Obratnost tvoří schopnost spojování pohybových operací, orientační schopnosti, schopnosti přizpůsobení pohybu vnějším podmínkám, schopnost rovnováhy a rytmu a dalších. V pohybové činnosti se projevuje obratnost jako složitý komplex vedoucí k osvojení a zdokonalení pohybových dovedností a představuje zároveň základ techniky. Diagnostika obratnosti je založená na zásobě osvojených pohybů a úrovně projevů v rámci specializovaných dovedností. K testování dovedností slouží testové baterie (Riegerová et al., 2006).

2.2.2 Technická složka

Hlavním prvkem této složky je technika, která je především záležitostí motoriky. Techniku je možné rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější technika se projevuje jako jeden organizovaný sled pohybů sjednocených v pohybovou činnost, zaměřenou na konkrétní cíl. Tato technika je vizuálně pozorovatelná a měřitelná. Vnitřní technika tvoří neurofyziologické základy sportovní činnosti, tedy zpevnění a stabilizování pohybových vzorů a odpovídající koordinované systémy kontrakcí a relaxací svalových skupin. Pro techniku je zásadní schopnost koordinace (Dovalil et al., 2012).

Při průběhu technické přípravy se využívá členění dovedností na uzavřené a otevřené. Neustále měnící se a neobvyklé vnější podmínky ukazují otevřené sportovní dovednosti sportovce. Opak tvoří dovednosti uzavřené, kde nedochází k zásahům vnějších vlivů. Pro realizaci nácviku technických dovedností se využívá následující postup:

- stanovení cíle, motivace, pochopení sportovce,
- seznámení s úkolem,
- nácvik ve zjednodušených podmínkách,
- opakování pohybu,
- znalost průběhu a výsledky pohybu (Lehnert et al., 2014).

2.2.3 Taktická složka

Taktická příprava je zaměřena především na osvojení a zdokonalení taktických dovedností, které při průběhu soutěže pomáhají najít optimální řešení pro danou situaci. Uplatnění taktiky je možné až v případě, že sportovec dosáhne určité kondiční a technické připravenosti. V plném rozsahu je tato složka využívána až na vrcholové úrovni. Strategie a taktika představují dva hlavní prvky, které tvoří tuto složku (Jeřábek, 2008).

Strategie je předem promyšlený plán, jenž by měl vést k dosažení co nejvyššího výsledku v soutěži. Určují se uzlové body strategie, např. konkrétní místa v závodě, kde má být použita strategie určená přímo pro tento bod závodu. Postupný plán tvoří taktika, kterou se rozumí soubor řešení situací, ke kterým může dojít při soutěži. Jedná se v podstatě o realizaci strategie. Taktika je tvořena z přehledu forem vedení sportovního

boje, podmínek sportovního boje a jejich analýzy a způsobů boje v konkrétních podmínkách proti konkrétnímu soupeři (Jeřábek, 2008).

Možností řešení soutěžní situace je několik. Prvním z řešení je improvizace, což znamená, že řešení vzniklé situace je pouze na sportovci. Při těchto situacích se projevuje tvořivost sportovce. Další možností je algoritmizace, kdy sportovec vybírá jednu z možných variant, které jsou předem připraveny. Posledním z řešení jsou vzorce, což znamená, že celý tým si je vědom úkonů, které se musí v dané situaci udělat. Je přesně daný postup pro řešení. Tyto situace se předem nacvičují. Atletický mládežnický talent by měl prokazovat schopnost improvizace pro situace, ke kterým není určena strategie nebo řešení, ale zároveň by měl respektovat předem připravenou taktiku a umět efektivně vybrat jednu z variant řešení (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.4 Psychologická složka

U všech typů výkonů má psychika jednoznačný podíl na výkonu jedince. Především při soutěži jsou kladeny vysoké nároky na psychiku mládeže. Předmětem tréninku by měla být kinesteze, pozornost, analýza, porozumění a pochopení. Do výkonu mohou vstupovat emoce a vůle. Sportovní motivace je pro špičkové výkony zásadní a především u mládeže by se na tuto složku nemělo zapomínat (Dovalil et al., 2012). Tato motivace by ale měla být především vnitřní, což znamená, že by měl jedinec vykonávat danou činnost pro zlepšení dovedností, výzvy a potěšení ze samotného sportu. Vnitřní motivace vede k pozitivním výsledkům a setrvání u konkrétní sportovní činnosti. Na motivaci jedince působí také klima prostředí pro výkon sportovní činnosti (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Sportovně nadané dítě by mělo splňovat určité osobnosti předpoklady, mezi které lze zařadit hyperaspirativnost (tendence být dobře hodnocen). Charakter dítěte by měl obsahovat cílevědomost, bojovnost, soutěživost, houževnatost, svědomitost, bojovnost, trpělivost, odvahu, odpovědnost a rozhodnost. Temperament dítěte by měl být emočně stálí a zralí s nízkou neurocitou. Ze sociálního pohledu mohou děti vykazovat zvýšenou agresivitu a sebeprosazování, které pramení ze soutěžení (Dovalil et al., 2012).

V období předškolního věku dochází k dynamickému rozvoji motorických schopností. V tomto věku se již vybírají děti do sportovních přípravků, které by ale měly

důsledně dbát na všestranný a harmonický rozvoj osobnosti a sportovní přípravu především prostřednictvím hry bez specializovaných cvičení. Mnozí trenéři ignorují tyto skutečnosti a může dojít k brzkému ukončení sportovní kariéry svěřence (Blahutková & Sližik, 2014).

Období mladšího školního věku souvisí se začátkem školní docházky. Začínají se objevovat dětské vzdory a rozdíly mezi chlapci a děvčaty v motorickém a psychickém vývoji. V tomto období dochází k výběru dětí do přípravek a postupně se přechází ke specializovanému tréninku. Stále by měl být trénink především ve formě hry. Rodiče by v tomto věku měli vést dítě k pravidelnému cvičení, pokud se nejedná o sportovně zaměřené dítě (Blahutková & Sližik, 2014).

Z psychologického hlediska je další fází adolescence, která začíná zhruba v 11 letech a končí v 26 letech. Pohybové činnosti akcelerují a je třeba věnovat zvýšenou pozornost motivaci dítěte. Mládež nesmí být přetěžována. Okolo 18 let mohou jednotlivci dosahovat vrcholových sportovních výkonů. Před koncem této fáze jedinci dosahují maximální sportovní výkonnosti a reprezentují ČR (Blahutková & Sližik, 2014).

2.2.5 Somatická složka

K hlavním somatickým faktorům patří výška, hmotnost, délkové poměry a rozměry těla, složení těla a tělesný typ. Pro jednotlivé atletické disciplíny existují teoretické specifikace pro ideálního atleta v dané kategorii, ale praxe mnohdy těmto teoretickým poznatkům neodpovídá. Predikce budoucího výkonu dítěte v dospělosti, uskutečněná na základě somatických faktorů, nemá vypovídající hodnotu. Identifikace talentu pouze na tomto základě je neúplná a nepřesná (Vaeyenes, Lenoir, Williams & Philippaerts, 2008).

Pro určení vhodnosti dítěte k dané disciplíně je možné využít určení somatotypu, které slouží k orientačnímu stanovení somatických předpokladů k motorické činnosti. Zjednodušeně se jedná o vyjádření složení těla poměrem tří složek. Konkrétně jde o endomorfii (množství podkožního tuku), mezomorfii (rozvoj svalstva a kostry) a ektomorfii (rozložení tělesné hmoty, útlost). Somatotyp ale neidentifikuje složení svalstva (Jeřábek, 2008). U každého jedince převládá některá ze složek somatotypu. U většiny atletů převládá mezomorfní složka, jelikož atlet disponuje vyšším podílem aktivní tělesné hmoty. Endomorfní složka, tedy tuková složka, by měla převažovat pouze u sportovců využívající

vlastní vysokou hmotnost k výkonu. V případě atletiky se jedná např. o koulaře. I přesto by stále měla dominovat mezomorfní komponenta (Zvonař et al. 2011).

2.3 Atletické dovednosti

Předpoklady k vysoké sportovní výkonnosti ovlivňují vrozené dispozice, prostředí a trénink. Pro jednotlivé atletické dovednosti existují specifika, která ovlivňují sportovní výkon. Obecně je sportovní výkon ovlivněn faktory, mezi které patří kondiční, somatické, psychologické a technické faktory (Dovalil et al., 2012).

Atletika je ojedinělým sportem. Všechny základní pohybové vzorce jsou obsaženy v atletických disciplínách, a ty zahrnují pohyby cyklické, acyklické a smíšené, dle konkrétní disciplíny. Často je uplatňována jako součást tělesné přípravy k jiným sportům. Zvláště u některých disciplín může docházet k přetížení dětí a mládeže (Pastucha, 2011).

2.3.1 Sprinty

Jedná se o veškeré běhy do 400 m včetně. Do této kategorie spadají běhy hladké, překážkové a také štafety.

Orientační přehled disciplín pro mládež:

- mladší žactvo- 60 m, 150 m, 300 m, 60 m př., štafeta 4x60 m a 3x300 m
- starší žactvo - 60 m, 150 m, 300 m, 100 m a 200 m př., štafeta 4x60 m a 3x300 m
- dorost - 60 m, 100m 200 m, 400 m, 60 m překážek, 300 m překážek, štafety 4x200 m (ČAS, 2018).

Pro výkon při sprintech je z biomechanického hlediska podstatná délka a frekvence kroků. Ideální poměr délky a frekvence je zcela individuální pro každého jedince a je závislý na stavbě těla, tělesné výšce, délce dolních končetin a na typu nervové soustavy (Jeřábek, 2008).

Z technického hlediska je třeba věnovat pozornost nácviku startu z bloků, akceleraci a přechodu na maximální rychlost. Samozřejmostí by měla být neustále se zlepšující běžecská technika zahrnující i práci paží. Jedinec by měl být schopen se efektivně rozcvičit před daným výkonem (Hobson, 2016).

Pro sprintery by měla být dominantní mezomorfní komponenta a druhou nejpočetnější složkou by měla být ektomorfní komponenta (Dovalil et al., 2012). Rychlostní předpoklady jsou dány geneticky, vzhledem k zastoupení jednotlivých typů svalových vláken. Způsob získávání energie je anaerobní. Podstatným faktorem je odolnost vůči kyselému prostředí, které vzniká při produkci laktátu v organismu. Tuto odolnost lze získat tréninkem, ale především je dána geneticky. U dětí je schopnost čelit kyselému prostředí na velmi nízké úrovni, není tedy vhodné vystavovat dítě přílišné zátěži v této formě (Jeřábek, 2008). Pro tento typ disciplíny by měl mít jedinec flexibilní oblasti ramen a pánve, vzhledem k vykonávanému pohybu. Pevný střed těla a svalnaté horní i dolní končetiny (Čillík, 2004).

Pro kratší vzdálenosti je důležitý vyrovnaný závodník, a to vzhledem k vysoké náročnosti na reakční rychlost, ta musí být minimální a musí dojít k urychlené reakci na signál, při sprintu se jedná konkrétně o výstřel (Jeřábek, 2008). U mládeže je potřeba vyvíjet odolnost na zvyšující se atletickou zátěž a zaměření na sportovní výkon. U překážek rozvíjet odvalu. Pro sprinty je zásadní maximální koncentrace a vynaložení veškerého úsilí v krátkém časovém úseku. Dochází k mobilizaci všech potřebných vlastností organismu (Čillík, 2004).

2.3.2 Běhy a chůze

Zahrnují veškeré vzdálenosti nad 400 m. Konkrétně běhy na střední a delší tratě, včetně sportovní chůze.

Orientační přehled disciplín pro mládež:

- mladší žactvo - 800 m, 1500 m, 2000 m chůze
- starší žactvo - 800 m, 1500 m, 3000 m, 1500 m př., 3000 m chůze
- dorost - 800 m, 1500 m, 3000 m, 3000 nebo 5000 m chůze (ČAS, 2018).

Mezi biomechanické faktory patří opět délka a frekvence kroků. U chůze nesmí docházet k letové fázi a frekvence kroku musí být co nejvyšší. Během výkonu se zatěžuje dýchací, oběhový a metabolický systém. Energetické nároky se odlišují od vzdálenosti. Především u středních vzdáleností je využíváno anaerobní čerpání energie. U delších tratí

dochází především k aerobnímu čerpání energie. Předpoklady jsou opět dány geneticky, ale tréninkem lze dosáhnout rozvoje potřebných svalových skupin. Děti úměrné aerobní zátěží zvládají dobře (Jeřábek, 2008).

Je třeba dbát na upevnění racionální techniky běhu a přizpůsobit ji individuálním potřebám. Atlet by si měl osvojit svalovou relaxaci při běhu. Trénink by měl být zaměřen na zdokonalení techniky přeběhnutí překážek, předávky u štafety a samozřejmě zdokonalování samotné techniky běhu pomocí speciálních běžeckých cvičení. Pro chůzi je zásadní osvojení chodecké abecedy, speciální chodecká cvičení se správnou činností paží (Čillík, 2004).

U delších tratí není možné, aby měl sportovec nadměrné svalstvo nebo tukové zásoby, které by představovaly vyšší váhu, tedy i vyšší nadbytečnou zátěž pro tělo. Vyšší tělesná výška a delší dolní končetiny představují určitou výhodu, ale opět lze vidět v praxi i menší postavy závodníků, kteří dosahují výborných výsledků (Jeřábek, 2008). V případě delších tratí se prosazují především štíhlé typy s nízkým procentem tělesného tuku a většinou také jedinci z nižší tělesnou výškou. Důležitá je stavba dolních končetin (Čillík, 2004). Pro středně dlouhé tratě by měla být dominantní mezomorfní komponenta a ihned za ní také ektomorfní. Běžci na dlouhé tratě by měli mít opět dominantní mezomorfní komponentu, ale o něco vyšší podíl ektomorfní komponenty, oproti běžcům na střední tratě. (Dovalil et al., 2012).

Odolnost na monotónnost vytrvalostního výkonu. Samostatnost, rozhodnost, kreativita, sebeovládání především v závodech, např. nenechat se strhnout rychlejšími závodníky ihned po startu. S vytrvalostními běhy a chůzí souvisí silná vůle. Závodník si musí osvojit schopnost odolávat nepříjemným vnitřním stavům, ke kterým dochází především na dlouhých tratích v různých etapách závodu. Dlouhodobé udržení pozornosti na cíl je zásadní právě u dlouhých tratí (Čillík, 2004).

2.3.3 Skoky

Lze rozdělit podle měření výkonu na horizontální (skok daleký a trojskok) a vertikální (skok vysoký a skok o tyči).

Orientační přehled disciplín pro mládež:

- mladší žactvo - výška, dálka
- starší žactvo - výška, tyč, dálka
- dorost- výška, tyč, dálka, trojskok (ČAS, 2018).

Jedná se o rychlostně-silové disciplíny technického charakteru. Z bioenergetického hlediska se jedná o anaerobní výkon, pro který je potřeba běžecká rychlost a odrazová výbušnost. Celkové energetické nároky jsou poměrně malé, ale jedná se o maximální intenzitu ve velmi krátké době (Jeřábek, 2008).

Skoky jsou náročnou disciplínou, která vyžaduje technickou přípravu skokanského charakteru, trénink rytmu rozběhu, spojení s odrazem a komplexní techniku skoku. Zásadní je zdokonalení techniky běhu a zvládnutí svalové relaxace (Čillík, 2004).

Pro skoky je výhodná vyšší tělesná výška a dlouhé končetiny. V případě skoků by měla být dominantní mezomorfní komponenta, o něco menší podíl může činit ektomorfní komponenta. Charakteristická je vysoká a štíhlá postava především pro výškaře (Zvonař et al. 2011).

Zásadní je maximální koncentrace a vynaložení veškerého úsilí v krátkém časovém úseku. Dochází k mobilizaci všech potřebných vlastností organismu v relativně krátkém časovém úseku. Zásadní je také odvaha pro překonání laťky u výšky a skoku o tyči. Při závodech je důležitá koncentrace i přes veškerý stres (Čillík, 2004).

2.3.4 Vrh a hody

Jediným vrhem je vrh koulí. Další disciplíny jsou hod kladivem, oštěpem nebo diskem. Rozdíl je mezi způsobem, jakým je náčiní zrychlováno a vypouštěno. Jedná se o rychlostně-silové technické disciplíny (Jeřábek, 2008).

Orientační přehled disciplín pro mládež:

- mladší žactvo - koule, míček
- starší žactvo - koule, kladivo, disk, oštěp
- dorost- koule, kladivo, disk, oštěp (ČAS, 2018).

Při hodech a vrzích se jedná o anaerobní zabezpečení z bioenergetického hlediska. Nutné jsou schopnosti silové a rychlostní. Značnou roli hraje technická stránka, kde je potřeba zdokonalovat nácvik všech částí samotného hodů nebo vrhu.

Pro koulaře bývá specifická endomorfní komponenta, ale platí, že by měla dominovat mezomorfní komponenta. Tělesná výška a hmotnost by měla být vyšší s dobrou proporcionalitou těla. Ektomorfní komponenta v této disciplíně není natolik podstatná. Naopak u oštěpařů by měla být endomorfní komponenta podstatně nižší a dominantní především mezomorfní komponenta. Nároky na tělesnou výšku a hmotnost jsou nižší, ale výhodou jsou široká ramena a dlouhé končetiny. Pro hod diskem je významné rozpětí paží, širší stehna a boky, široká ramena, větší ruka a delší prsty. Pro hod kladivem je důležité rozpětí paží, delší chodidlo a níže položené těžiště (Čillík, 2004).

Z psychického hlediska je důležitá koncentrace pozornosti a koordinace typu okoruka. Potřebná je také mobilizace všech vlastností organismu pro vynaložení dynamické síly potřebné pro vrh nebo hod a určitá míra agrese, především na závodech (Zvonař et al. 2011).

2.3.5 Atletické víceboje

Víceboje jsou složeny z jednotlivých disciplín, rozdělených do dvou po sobě jdoucích dnů. Pro kategorie mužů je určen desetiboj (100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m, 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500 m). Ženy soutěží v sedmiboji (100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí, 200 m, skok daleký, hod oštěpem, 800 m).

Orientační přehled disciplín pro mládež:

- mladší žactvo - pětiboj (např. 60 m, dálka, 60 m překážek, hod míčkem a 800m),
- starší žactvo - pětiboj, sedmiboj nebo devítiboj upravený pro kategorii,
- dorost - pětiboj, sedmiboj nebo devítiboj upravený pro kategorii (ČAS, 2018).

Pro víceboj je důležitá schopnost vyrovnání se organismu s vícírem energetických zón. Nejedná se tedy o pouhé zaměření na anaerobní nebo aerobní zónu. Atlet by měl být

naprosto všestranný pro úspěšné absolvování atletického víceboje. Především by měl mít osvojeny všechny techniky disciplín, stanovených ve víceboji. Úroveň pohybových schopností by měla být odpovídající pro všechny disciplíny. Psychická náročnost je u víceboje relativně vysoká, oproti ostatním disciplínám. Jedinec se musí umět vyrovnat s několika typy náročnosti jednotlivých disciplín, a to nejen fyzicky. Důležitá je odvaha, samostatnost, schopnost relaxace mezi disciplínami a ovládnutí agresivity. Ze somatického hlediska by měl mít jedinec vyšší tělesnou výšku a dostatečně dlouhé končetiny. Výhodou je kombinace mezomorfní a ektomorfní složky somatotypu (Čillík, 2004).

2.4 Rozdělení věkových kategorií

Pro děti a mládež existuje rozdělení, kterým se řídí soutěže ČAS. U těchto kategorií je brán zřetel pouze na kalendářní věk, nikoli věk biologický. Další rozdělení věkových kategorií je možné z hlediska somatického vývoje. Oba způsoby dělení do kategorií jsou popsány detailněji níže.

Výzkumy naznačují, že atletický talent je mnohdy identifikován s nepřesnostmi, především na počátku vývoje dítěte. Některé metody výběru talentů postrádají konkrétní kritéria a osoby provádějící výběr talentů nejsou mnohdy důkladně proškoleny. Děti, vyvíjející se fyzicky i psychicky později, jsou vzhledem ke striktně stanoveným věkovým kategoriím znevýhodněny (Gray & Plucker, 2010).

2.4.1 Dle kategorií Českého atletického svazu

V atletice, respektive v atletických soutěžích, je několik věkových kategorií určených pro mládež. Jednotlivé kategorie se dělí dle pohlaví. Následující věkové kategorie představují dělení dle pravidel pro soutěže řízené Českým atletickým svazem (ČAS).

Atletická příprava je vhodná pro děti od 5 do 11 let. V jedné skupině je více věkových kategorií dětí a tréninky probíhají spíše hrou a poznáváním, co všechno děti dokážou. Velký důraz se klade na návyk správného držení těla, koordinaci základních pohybů – chůze, běh, skoky.

Žáci a žákyně mladší jsou děti od 12 do 13 let. Trénink je zaměřen na koordinaci pohybů, přidává se ale také nácvik technických disciplín typických pro atletiku. Pro tyto kategorie jsou již vypisovány mistrovské soutěže (republikové a krajové) a víceboje.

Žáci a žákyně starší tvoří věkovou kategorii od 14 do 15 let. Zaměření je na všeobecný trénink, ale dochází k širší specializaci na skupinu disciplín. U žákyň je zřejmé, jestli bude z atletiky vrhač, vytrvalec nebo sprinter.

Dorostenci a dorostenky spadají do věkové kategorie od 16 let do 17 let, ta je zaměřena především na specializaci jednotlivých disciplín, dle nadání daného atleta. Trénink dorostenců je podobný tréninkovým jednotkám dospělých atletů.

Junioři a juniorky tvoří kategorii atletů ve věku od 18 do 19 let. Trénink obsahuje skoro identické znaky s tréninky dospělých. Od 20 let spadá atlet do kategorie dospělých (ČAS, 2018).

2.4.2 Dle somatického vývoje

V průběhu **mladšího školního věku** (6-11 let) dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám. Mladší školní věk lze rozdělit na dětství a prepubescence, přičemž hranice je okolo devátého roku dítěte. V prvních letech mladšího školního věku dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti. Plynule se rozvíjí vnitřní orgány a ustaluje se zakřivení páteře, kloubní spojení jsou stále velmi měkká. Mezi trupem a končetinami nastávají poměry vytvářející předpoklady pro vývoj v různých disciplínách. Mozek má vývoj ukončený. V tomto období je nervový systém schopen složitějších koordinačních pohybů.

Dochází k rychlému navýšení vědomostí s rozvojem paměti. Dítě ještě nechápe abstraktní myšlenky, pouze názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. V tomto období dochází k vysoké spontánní pohybové aktivitě a děti se ještě nedokážou dostatečně přizpůsobit společnému rytmu pohybů (Riegerová et al., 2006).

V tomto věku mohou být děti již nabírány do atletické přípravy. Ta by měla být orientovaná především na různé hry. Je třeba dbát na dobré držení těla, jelikož kostra dítěte není vyvinuta, stejně tak zakřivení páteře není zcela trvalé. Rysy osobnosti dítěte nejsou ustáleny a dochází k impulsivnosti a nestálosti nálad, které se mohou prudce střídat. Především je slabě vyvinuta vůle, což neumožňuje dítěti dlouhodobé zaměření na cíl a soustředěnost. V tomto věku jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k rozvoji některých pohybových dovedností. Především se jedná o období příznivé pro osvojení různých dovedností. Z hlediska tréninku se jedná o koordinační schopnosti, pohyblivost a rychlostní schopnosti (Dovalil et al., 2012).

V tomto období není vhodné soustředit trénink na vytrvalostní a svalový rozvoj. V této věkové kategorii nejsou markantní rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Z psychologického hlediska je důležité zaměření na příjemné zážitky a pojetí tréninku hrou, aby bylo udrženo určité nadšení a radost dítěte, protože v tomto věku je snadno ovladatelné

a lze využít jeho elánu k usměrnění až do systematické sportovní přípravy. Trenér by měl být schopen v tomto období postupně převést elán a nadšení k systematické sportovní přípravě a osvojení morálních norem. Důležitý je rozvoj koncentrace, vůle a další (Dovalil et al., 2012).

Starší školní věk (11-15 let) představuje období, kdy dochází k zásadní biologicko-psycho-sociálním změnám, které jsou nerovnoměrné. Tento věk lze rozdělit na prepubescenci a po třináctém roku přichází puberta. Výška a hmotnost roste nejrychleji ze všech období, ale nerovnoměrně, končetiny rostou rychleji než trup. Po třináctém roce mohou růstové změny působit negativně na kvalitu pohybu. Rychlý růst může vést k poruchám hybného ústrojí a je třeba dbát na formování návyku pro správné držení těla (Dovalil et al., 2012).

Na začátku tohoto věchu dozrává vestibulární aparát a ostatní analyzátoři. Upevňují se podmíněné reflexy a plasticita nerovnovážného systému vede k rozvoji rychlostních schopností. Na konci tohoto období dochází k výraznějším sexuálním rozdílům mezi pohlavími. Spontánní pohybová aktivita je na začátku tohoto období stále na vysoké úrovni. Dochází ke značnému rozvoji motoriky a motorického učení. Na konci tohoto období spontánní aktivita klesá a dochází k celkově nerovnoměrnému růstu (Riegerová et al., 2006).

Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a může působit negativně i pozitivně. Rozvíjí se logické a abstraktní chování i paměť. Dítě pomalu rozumí racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům. Zvyšuje se soustředěnost a rychlost učení. Postupně se prohlubuje samostatnost, vlastní názor, kritika okolí a vztah ke sportu. Osifikace kostí limituje výkonnost a je stále třeba brát ohled na tuto skutečnost při tréninku. Dítě přechází na účelné, ekonomické, přesné a mrštné pohyby. Je rozvinuta schopnost předvídání vlastních i okolních pohybů. V tomto věku dochází k nejefektivnějšímu ukotvení pohybu. V pubertě dochází ke zhoršení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybů. Toto období je významné pro komplexní rozvoj rychlostních schopností, ale nelze připustit extrémní vyčerpání dítěte při tréninku. V tomto období by měl být trenér spíše přítel, především otevřený a chápatelý (Dovalil et al., 2012).

V **dorostovém věku** (15-18 let) dochází k ukončování růstu a vytváří se konečný somatotyp. Růst do výšky se v tomto období výrazně zpomaluje. Dochází k růstu trupu

více, než k růstu dlouhých kostí. Postupně dochází k ustálení fyzických i psychických sil jednotlivce. Motorika je vysoce variabilní. Začátek tohoto období patří k vrcholům motorické aktivity. Dochází k rozdílům mezi mužskou a ženskou motorikou (Riegerová et al., 2006).

Pohybová výkonnost u chlapců stoupá a u dívek stagnuje nebo mírně klesá. Zvyšuje se schopnost koncentrace a je dosaženo zvýšení mentální úrovně. V tréninku je možné uplatnit vysoký objem a intenzitu zatížení. V oblasti psychiky dochází ke stabilizaci osobnostního vývoje a zvyšuje se emocionální stabilita a odpovědnost (Jeřábek, 2008). V tomto období může docházet ke snížení živin v přijímané potravě na základě udržení určité hmotnosti, ale pod kontrolou trenéra nebo nutričního terapeuta. V praxi dochází často ke snížení příjmu potravy na základě samovolného rozhodnutí jedince. Zvláště u dívek může tento stav dojít až do poruchy příjmu potravy (Rogol, Clark & Roemnick, 2000).

Tělesný vývoj v tomto období stále pokračuje. Dochází k rozvoji orgánů, např. srdce, plíce, svaly. Vyrovnávají se pubertální nerovnosti a disproporce a dokončuje se růst. V tomto věku dochází někdy k problémům, jako je kouření, alkohol apod. U dítěte není plně vyvinutá osobnost a často dochází k odmlouvání, hrubosti a vzdoru. Příčinou mohou být zvýšené nároky na dítě nebo prvotní úspěchy. Trenér působící jako vynucená autorita, mnohdy tyto projevy zhoršuje. Měl by být spíše chápat, ale přiměřeně tolerantní (Dovalil et al., 2012).

2.5 Diagnostika a hodnocení sportovní připravenosti v atletice

Samostatné hodnocení talentu představuje složitý proces, jenž je tvořen z většího počtu ukazatelů např. psychologických, fyziologických, motorických a dalších (Dovalil et al., 2012).

2.5.1 Metody hodnocení mládeže

Pro stanovení metodických postupů při identifikaci talentů by se mělo vycházet ze zásad jako demokratičnost (stejně šance pro všechny), stupňovitost (opakovaný několika stupňovitý výběr), komplexnost (výběr dle hlavních a nejvýznamnějších parametrů), vědeckost (výběr bez větší míry subjektivity). Pro výběr talentovaného jedince může sloužit určení konkrétních kritérií a způsobů, které usnadní rozpoznání takového jedince, například:

- Spontánní výběr - jedinec se sám, dle svých sklonů a pod vlivem svého okolí, rozhodne pro určitou disciplínu.
- Expertní pohled - jedinec je vybrán trenérem nebo jiným expertem pro danou disciplínu.
- Speciální testy výkonnosti - jde o objektivní měřitelné hodnocení, které může doplnit subjektivní hodnocení trenéra nebo experta při výběru jedince.
- Interdisciplinární metody - lékařské nebo fyziologické vyšetření, antropometrické nebo psychologické výsledky provedených testů na jedinci.
- Tělesná výška - jedná se o kritérium, které není zárukou při identifikaci talentovaného jedince, ale může sloužit pouze jako doplněk při výběru talentu
- Tělesné nebo sociální znaky - konkrétně tělesné znaky slouží pro určení poměru tělních segmentů pro některé disciplíny. Sociální znaky je relativně obtížné vyhodnotit (Dovalil et al., 2012)

Po provedení testování je možné vybrat pouze jedince s nejlepšími výsledky nebo nezahrnout do výběru jedince, kteří měli nejhorší výsledky. Tímto postupem se do výběru může zařadit jedinec jevící se jako talent výběrovém řízení, ale následně se jeho výkonnost

nebude zvyšovat, přestože měl v testech vynikající výsledky. U dětské motoriky dochází k výkyvům a podstatným faktorem pro špičkové výsledky jedince, by měla být dynamika zlepšování, než jen aktuální výkonnost. Z tohoto hlediska je optimální vícestupňový výběr, kdy je vybrána široká skupina jedinců na základě nenáročných výběrových podmínek. Tito jedinci následně prochází sportovní přípravou, během které dochází k selekci skutečných talentů (Křištofič, 2006).

Existují tři modely výběru kompenzační model, konjukční model a disjunkční model. Kompenzační model vymezuje hranici bodů a jsou vybrány pouze osoby, které dosáhly daného počtu bodů. Mohou se tak do výběru dostat jedinci, kteří dosáhli v jedné z disciplín minimálního počtu bodů, ale v ostatních testech obdrželi vysoká bodová hodnocení. U konjukčního modelu není vybrán jedinec, jenž dosáhl nižšího výkonu (nízkého počtu bodů) byť jen u jedné disciplíny. Kombinací předcházejících metod je disjunkční model. U tohoto modelu je stanoven celkový počet bodů, jehož je třeba dosáhnout pro zařazení do výběru, ale zároveň je stanovena minimální hranice pro jednotlivé testy a ani v jednom testu nesmí jedinec dosáhnout nižších hodnot, než je stanovena hranice (Dovalil et al., 2012).

2.5.2 Testování tělesné zdatnosti

Test je ve své podstatě výzkumně-diagnostickou metodou, typem zkoušky. V případě testování tělesné zdatnosti se jedná o měření výkonu v zadaném pohybovém úkolu. Testy tělesné zdatnosti musí splňovat určitá kritéria, bez nichž nejsou hodnověrné. Jedná se o validitu (platnost), reliabilitu (spolehlivost) a objektivitu (souhlasnost). Většina testů prochází takzvanou standardizací, tedy prověřením. Potřebujeme-li porovnávat výsledky různých testů, jejichž výsledky jsou uváděny 14 v různých hodnotách, můžeme je převést na společného jmenovatele a získat tak výsledky odvozené. K tomu slouží například přepočítání na percentily, staniny, z-body nebo T-body. Pozornost je třeba věnovat i podmínkám testování. Svůj vliv na výkon testovaného má totiž teplota a vlhkost vzduchu, množství jídla před výkonem, emoční stav testovaného, to zda neužívá nějaké léky, prostředí, prostorové podmínky a další faktory (Neuman, 2003).

Pro testování tělesné zdatnosti je využíváno testových baterií. Jedná se o několik standardizovaných testů tvořících jednu testovou baterii. Jednotlivé výsledky testů se

následně sečtou a tento výsledek tvoří skóre baterie. Pro testování populace školních dětí jsou nejčastěji využívány systémy EUROFIT, FITNESSGRAM, INDARES, OVOV a UNIFITEST. Některé z těchto testů jsou spíše zdravotně orientovány a dochází k testování tělesného složení, aerobní zdatnosti, svalové síly, flexibility a vytrvalosti. Jen u některých dochází k testování výkonnosti, tedy silové, rychlostní nebo koordinační schopnosti (Rubín, Suchomel & Kupr, 2014).

Nadace sportující mládeže vytvořila baterii "3P", kde dochází k posuzování základních motorických dovedností a schopností. Schéma systému je rozděleno na kondiční část (skok daleký z místa, hod jednoruč míčem na házenou ze sedu, člunkový běh 10 x 5 m, Jacíkův test), dovednostní část (manipulace s míčem, hokejkou, raketou, dynamická apod.) a tajnou část (skok na cíl, sestava s tyčí apod.). Forma tohoto profilu je navržena tak, aby bylo možné kdykoliv některý z testů vyřadit nebo nahradit (Čepička & Berka, 2007).

Všechny uvedené systémy testování tělesné zdatnosti jsou určeny především pro děti školního věku. Nejsou určeny pro identifikaci sportovní výkonnosti dítěte v konkrétním sportovním odvětví. Pro tyto účely jsou tvořeny speciální testové baterie, dle dané disciplíny nebo sportovního odvětví.

3 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat stávající situaci při identifikaci sportovních talentů v atletice na území České republiky.

Zaměříme se na čtyři základní útvary, jejichž pomocí je prováděn výběr atleticky nadaných jedinců do speciálních tříd nebo středisek. Konkrétně se jedná o sportovní střediska, sportovní třídy, sportovní gymnázia a sportovní centra mládeže.

Hlavní cíl podporují tyto dílčí cíle:

1. Popsat obsah talentové zkoušky a výběrových řízení do sportovních středisek, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže, se zaměřením na využití testování psychologické složky u vybíraných dětí. Psychologická složka je speciálně vyčleněna proto, že je často v literatuře zmiňována, jako jeden z faktorů pro identifikaci talentů (Dovalil et al., 2012).

2. Provést komparaci obsahu talentových zkoušek do sportovních tříd na ZŠ a SG a zjistit, ve kterých položkách je největší diference a z jakého důvodu tyto diference vznikají.

3. Ověřit, zda je při talentových zkouškách do SpS, ST, SG a SCM komplexně testována kondiční složka uchazeče.

4 Metodika

Pro účel naplnění cíle byla zvolena obsahová analýza dostupné odborné literatury a dalších zdrojů, sloužící k ucelenému náhledu na problematiku identifikace sportovního talentu v atletice. Prvotně bylo nutné identifikovat klíčová slova, která byla následně zadána do Google Scholar. Na tomto základě bylo vybráno několik relevantních zdrojů nejenom z oblasti identifikace sportovního talentu v atletice, ale také úzce souvisejících oborů a sportovních odvětví. V průběhu práce bylo potřeba ještě několikrát upravit a zvolit nová klíčová slova, na jejichž základě byly vyhledány další potřebné informace. Kromě studia a analýzy vybraných literárních zdrojů českých autorů, vzhledem k zaměření na oblast ČR, jsme zpracovali také detailní informace z oblasti identifikace sportovních talentů prováděné ČAS. Obsahová analýza probíhala v období od května do července 2018.

Pomocí obsahové analýzy hledáme určité znaky, prvky a vztahy, případně jejich srovnání s dalšími dokumenty. Obsahová analýza je metoda, umožňující vytvoření obecné teorie, kterou je možné testovat pomocí hypotéz (Sedláková, 2014).

Z dostupných informací o výběrových kritériích jednotlivých středisek a center, spadajících pod ČAS a MŠMT, byla tato kritéria podrobena jednoduché obsahové analýze. Konkrétní ZŠ a SG byla vybrána náhodným výběrem tak, aby byly z různých regionů ČR. Veškeré informace jsou uváděny dle aktuálního materiálu ČAS pro práci s talentovanou mládeží s názvem Talentovaná mládež na období let 2017-2020 a dalších materiálů ČAS.

Bakalářská práce má popisný charakter a opírá se o literární rešerši a obsahovou analýzu, díky které dojdeme k dílčím cílům a ke splnění hlavního cíle.

5 Výsledky

5.1 Hodnocení činnosti ST, SG a SCM

Vindušková a Rus (2004), zhodnotili činnost ST, SG a SCM v roce 2003. Z oponentních jednání uvádí tyto zásadní problémy při práci s talentovanou mládeží v atletice:

- legislativa MŠMT
- finance
- kapacita navazujících článků
- zdravotní zabezpečení
- ČAS (vyjasnění některých pojmů)

Zmiňují také trendy v činnosti ČAS, v této oblasti. Jedná se o nová kritéria hodnocení mládeže a trenérů, vzdělávání trenérů, systém soutěží mládeže, metodické materiály, změny financování a jednání s MŠMT.

V nedávné době předsednictvo ČAS schválilo prováděcí pokyny pro činnost Sportovních středisek, Sportovních center mládeže, Vrcholového sportovního centra mládeže a souhrn informací k činnosti Sportovních gymnázií s kmenovým sportem atletika, a to na základě konceptu péče o talentovanou mládež v období 2017-2020. Tento koncept mimo jiné definuje zdravotní zabezpečení atletů a definuje jednotlivé pojmy.

Došlo ke zrušení některých pozic např. asistentů vedoucích trenérů SCM, ale na tomto základě došlo zároveň k navýšení počtu profesionálních trenérů SMC. Zároveň se navýšily mzdové prostředky pro trenéry. Dále byly zavedeny pevné výkonnostní limity pro SCM a byl vytvořen jednotný systém SpS. Na základě tohoto konceptu, by mělo být organizováno více školení pro trenéry a více testovacích a tréninkových srazů atletů (ČAS, 2018).

5.2 Výběrová kritéria pro sportovní střediska spadající pod ČAS

Domníváme se, že důležitou roli při identifikaci sportovních talentů by měl mít především ČAS. Jedním ze základních složek pro atletické talenty jsou právě SpS. Výběrová kritéria pro zařazování do SpS vydává ČAS.

Doporučený obsah výběrového řízení pro starší a mladší žactvo dle ČAS:

- sprint 50 m z polovysokého startu,
- skok do dálky z místa odrazem snožmo,
- autový hod plným míčem 1 kg/2 kg,
- vytrvalostní běh 6 min nebo vytrvalostní běh 12 min,
- test koordinace - kotoul vpřed a vzad, podlézání zvolené překážky, přeskok zvolené překážky, slalomový běh (ČAS, 2018).

Pro autový hod plným míčem jsou rozděleny hmotnosti pro mladší a starší žáky zvlášť. Také u vytrvalostního běhu, mají starší žáci stanovený delší časový úsek, než žáci mladší.

Atleti, zařazení do SpS by měli během daného roku absolvovat tyto speciální atletické výkonnostní testy:

- Mladší žáci a žákyně - víceboj (čtyřboj, pětiboj) a minimálně 6 startů na závodech evidovaných systémem ČAS.
- Starší žáci a žákyně - minimálně 10 startů závodech evidovaných systémem ČAS.

U atleta jsou sledovány somatické parametry (tělesná výška a hmotnost). Atlet by měl absolvovat během roku testy všeobecné pohybové výkonnosti a v případě nesplnění limitu by měl být vyřazen. Testová sestava pro testování všeobecné pohybové výkonnosti:

- sprint 50 m z polovysokého startu,
- skok do dálky z místa odrazem snožmo,

- autový hod plným míčem 2 kg,
- vytrvalostní běh 12 min.

Stejný doporučený obsah výběrového řízení, pro jejich obdobu SpS, má také Slovenská Republika. U obou svazů se jedná o doporučení. V případě ČR se většina SpS výrazně neodchyluje od uvedených doporučení.

5.3 Sportovní třídy

Výběr žáků do sportovních tříd probíhá na základě prospěchu, kázně a talentových zkoušek. Tyto zkoušky nejsou jasně definovány a každá základní škola (ZŠ) je stanovuje odlišně. V tabulce č. 1 je uvedeno 6 ZŠ z různých regionů ČR.

Tabulka 1

Talentové zkoušky vybraných ST (vlastní zpracování).

	ZŠ Vrchlabí	FZŠ Chodovická, Praha	ZŠ Pardubice, Benešovo nám.	ZŠ Komenského, Trutnov	ZŠ Porubská, Ostrava	ZŠ Mládeže, Znojmo
Rychlostní schopnosti	běh na 60 m	běh na 60 m	běh na 50 m	sprint 50 m	běh na 60 m	člunkový běh 4 x 10m
Výbušná síla dolních končetin	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa
Výbušná síla horních končetin	hod míčem 2 kg obouruč vrchem	hod kriketovým míčkem	hod míčem 2 kg	hod kriketovým míčkem	hod kriketovým míčkem	hod míčem 1 kg
Vytrvalostní testy	běh 600 m	běh 1500 m	6 min běh	běh 1000 m	běh na 600 m	
Testy obratnostní, silové a další		šplh na tyči	šplh na tyči	leh-sedy 1 min		švihadlo
		míčové testy (chlapci s fotbalovým míčem a dívky s basketbalovým)	gymnastika	shyby		
			akrobacie	hloubka předklonu		
přeskok						

Z tabulky č. 1 je viditelná značná odlišnost, jednotlivých testových baterií ZŠ. Zeleně jsou označeny rychlostní schopnosti, výbušnou sílu dolních končetin představuje barva červená a výbušnou sílu horních končetin a trupu barva modrá. Některé ZŠ nezařadily vytrvalostní testy nebo testy obratnosti a koordinace. Všechny uvedené testové sestavy nemají mnoho podobností a jen u třech disciplín je možné najít relativní shodu.

5.4 Sportovní centra mládeže

Zařazení atleta do SCM je možné po splnění výkonnostního limitu v hlavní disciplíně a následné potvrzení v průběhu sezóny. Tyto limity pro žáky (15 let) a dorostence (16 let) ukazuje tabulka č. 2, kde jsme pro naše účely uvedli pouze věkové kategorie žáků a dorostenců ve věku 15 a 16 let. Dále, je nutné splnění výkonnostního limitu dané věkové kategorie, které je rozděleno pro ženské a mužské kategorie zvlášť, kompletní tabulky s danými limity jsou umístěny v příloze č. 1 a 2. Atlet se musí účastnit také MČR dané věkové kategorie a zdravotní sportovní prohlídky, a to každý rok.

Tabulka č. 2 představuje jednotlivé limity konkrétních disciplín pro žáky a dorostence v rozmezí 15-16 let, které jsou rozděleny dle pohlaví. Chlapci mají limity o něco přísnější a náčiní o vyšší hmotnosti.

Tabulka 2*Výkonnostní limity pro zařazení do SCM - chlapci a dívky(ČAS, 2018).*

ŽÁCI	15	DOROSTE NCI	16	ŽÁKYNĚ	15	DOROSTE NKY	16
disciplína	limit SCM	disciplína	limit SCM	disciplína	limit SCM	disciplína	limit SCM
60 m	7,35	60 m	7,25	60 m	8,00	60 m	7,95
		100 m	11,30			100 m	12,45
150 m	17,50	200 m	22,90	150 m	19,00	200 m	25,50
300 m	37,20	400 m	51,70	300 m	41,20	400 m	58,70
800 m	2:02,50	800 m	1:59,00	800 m	2:20,00	800 m	2:18,00
1500 m	4:19,00	1500 m	4:12,00	1500 m	4:52,00	1500 m	4:50,00
3000 m	9:39,00	3000 m	9:20,00			3000 m	10:50,00
60 m př.hala	8,50	60 m př. hala	8,40	60 m př. hala	9,20	60 m př. hala	9,00
100 m př.	14,00	110 m př.	15,00	100 m př.	14,95	100 m př.	14,65
200 m př.	27,00	300 m př	40,50	200 m př.	29,90	300 m př.	45,25
		400 m př.	57,50			400 m př.	64,00
1500 m př.	4:45,00					1500 m př.	5:30,00
		2000 m př.	6:30,00				
výška	1,80	výška	1,88	výška	1,67	výška	1,71
tyč	3,80	tyč	4,10	tyč	3,10	tyč	3,20
dálka	6,30	dálka	6,50	dálka	5,40	dálka	5,65
		trojskok	13,50			trojskok	11,30
koule 4 kg	14,50	koule 5 kg	15,00	koule 3 kg	12,50	koule 3 kg	13,25
disk 1 kg	45,00	disk 1,5 kg	45,50	disk 0,75 kg	33,50	disk 1 kg	35,00
kladivo 4 kg	48,50	kladivo 5 kg	52,50	kladivo 3 kg	40,50	kladivo 3 kg	47,50
oštěp 600 g	52,00	oštěp 700 g	56,00	oštěp 500 g	40,00	oštěp 500 g	42,00
sedmiboj	4450	sedmiboj hala	4650	pětiboj hala	3200	pětiboj hala	3300
devítiboj	5050	desetiboj	5950	sedmiboj	4400	sedmiboj	4500
3000 m chůze	15:00			chůze	16:20,00		
5000 m chůze	26:20	5000 m chůze	23:35,00	3 km chůze	16:05,00	5000 m chůze	27:40,00
5 km chůze	26:00	10000 m chůze	48:15,00			5 km chůze	27:20,00
		10 km chůze	47:45,00				

5.5 Talentové zkoušky pro vybraná sportovní gymnázia

Talentové zkoušky pro SG spadají pod ČAS a MŠMT, ale jejich složení není jasně definováno. Vybrali jsme šest SG z ČR, abychom mohli vyhodnotit, z jakých testů se tyto zkoušky skládají. Výběr gymnázií probíhal náhodně a pro komparaci byly zvoleny talentové zkoušky určené pro žáky devátých tříd ZŠ, kteří se uchází o čtyřleté studium na SG. Jedná se tedy o dorostence a dorostenky, z pohledu věkových kategorií atletiky. Názvy jednotlivých gymnázií a jejich testové baterie, jsou uvedeny v tabulce č. 3. Všechny uvedené talentové zkoušky jsou pro zájemce o specializaci na atletiku.

Tabulka 3

Talentové zkoušky vybraných SG (vlastní zpracování).

	Gymnázium Přípotoční, Praha	Gymnázium a Jazyková škola, Zlín	Gymnázium, Jihlava	SG D. a E. Zátokových, Ostrava	SG, Plzeň	SG Ludvíka Daňka, Brno
Rychlostní schopnosti	běh na 60 m	běh na 50 m	běh na 25 m polovysoký start	běh na 30 m (2x)	běh na 50 m	běh na 30 m (2x)
Výbušná síla dolních končetin	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa	skok daleký z místa
			desetiskok		desetiskok	pětiskok z místa
Výbušná síla horních končetin	vrh koulí vzad obouřuč (chlapci 4kg, dívky 3kg)	hod míčem 2 kg z místa	hod míčem 2 kg z místa	vrh koulí z místa (chlapci 4 kg a dívky 3 kg)	autový hod míčem 2 kg	autový hod míčem 2 kg
Vytrvalostní testy	běh na 12 min			vytrvalostní běh (chlapci 12 min a dívky 6 min)	běh na 12 min	člunkový běh 10x24 m
Testy obratnosti, silové a další	stoj na rukou + kotoul vpřed	sed-leh po dobu 1 min	Jacíkův motorický test*		šplh na 4 m tyči	univerzální překážková dráha
	kotoul vzad do stoje		skoky přes švihadlo snožmo bez meziskoků			šplh na tyči/laně
	přemet stranou na obě strany	dále jsou uchazeči testováni dle zaměření na konkrétní disciplínu	sed-leh bez držení nohou s otáčením trupu			

*Z polohy vleže na zádech – přes vzpřímený stoj – leh na břicho – hrudník na zemi – vzpřímený stoj – leh na zádech. Doba trvání 2 minuty. Každá poloha je ukončena tlesknutím dlaní o stehna.

Z tabulky č. 3 je zřejmé, že všechna komparovaná SG testovala u uchazečů rychlostní schopnosti (v tabulce zeleně), výbušnou sílu dolních končetin (v tabulce červeně) a výbušnou sílu horních končetin (v tabulce modře). Některá SG nezařadila vytrvalostní testy nebo testy obratnosti. Všechny uvedené talentové zkoušky nemají mnoho podobností a v testech se rozchází.

Jedinou shodu u všech komparovaných SG, představuje test Skok daleký z místa. Při komparaci dalších použitých testů můžeme konstatovat, že se jedná o testy zaměřené na testování obdobné pohybové schopnosti, avšak jejich obsah je odlišný v délce realizované běžecké trati nebo ve využití odlišného náčiní či odlišné hmotnosti daného náčiní.

6 Diskuze

Z uvedených výsledků obsahové analýzy dostupných informací o výběrových kritériích jednotlivých středisek a center, spadajících pod ČAS a MŠMT, jsme získali potřebná data potřebná pro dosažení stanovených cílů.

Prvním dílčím cílem bylo popsat obsah talentové zkoušky a výběrových řízení do sportovních středisek, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže, se zaměřením na využití testování psychologické složky u vybíraných dětí. Ze stanov ČAS a jednotlivých školních zařízení vyplývá, že zkoušky a výběrová řízení do sportovních středisek, center a tříd na ZŠ a SG, ve všech případech neobsahovala žádné psychologické testy, dotazníky nebo pohovory. Jakékoliv testování nebo predikce psychologické stránky jedince tedy není ukotvena ve stanovách nebo legislativě.

V pořadí druhým dílčím cílem bylo provést komparaci obsahu talentových zkoušek do sportovních tříd na ZŠ a SG a zjistit, v čem se talentové zkoušky odlišují a z jakého důvodu vznikají odlišnosti. Zjistit, ve kterých položkách je největší diference a z jakého důvodu tyto diference vznikají. Z obsahové analýzy vybraných talentových zkoušek do sportovních tříd na ZŠ a SG, je zřejmé, že jednotlivé disciplíny a obecně pravidla talentových zkoušek, nejsou jasně stanovena. Tuto skutečnost potvrzují také stanovy ČAS, kde není uvedena žádná detailní specifikace nebo pravidla pro testování, avšak pro testování musí být používány standardizované metody při realizaci zvolených motorických testů.

Posledním dílčím cílem bylo ověřit, zda je při talentových zkouškách do SpS, ST, SG a SCM komplexně testována kondiční složka uchazeče. Kondiční složkou jsou myšleny schopnosti rychlostní, vytrvalostní a silové. Diference mezi jednotlivými talentovými zkouškami jednotlivých škol byla zřejmá na první pohled a nelze mluvit o komplexním testování kondiční složky u všech škol. Ve stanovách ČAS nebo podmínkách přijímacích zkoušek vybraných škol, nejsou stanoveny požadavky na komplexní testování kondiční složky. Jednotlivé talentové zkoušky mohly být obsáhlejší a komplexnější v oblasti kondiční složky, pokud by škola trvala na důkladném systému identifikace sportovních

talentů. Z literární rešerše teoretických poznatků je zřejmé, že psychologická stránka jedince, konkrétně mladého atleta, je specifická, ale podstatně důležitá pro identifikaci sportovního talentu. Přesto, je toto hledisko ve všech výběrových řízení a talentových zkouškách, opomíjeno a nedochází ke spolupráci s psychology. Tato skutečnost může být ovlivněna nedostatečným financováním ze strany státu a nedostatečnou legislativou, jak tomu naznačuje také hodnocení ST, SG a SCM Vinduškové a Rusa (2004), kde obecně kriticky nahlíží na celý systém výběru talentů spadající pod ČAS a MŠMT.

Při obsahové analýze talentových zkoušek uchazečů do ST na ZŠ, některým školám chyběly disciplíny prokazující vytrvalostní schopnosti uchazečů a skoro u všech komparovaných talentových zkoušek, chyběl některý z testů koordinace. Přitom ST spadají pod SpS, kde je jedním z výběrových prvků test koordinace. V tomto věku by měla být koordinace dostatečně vyvinutá, aby bylo možné ji testovat. Zajímavá je rozlišnost a počet disciplín jednotlivých talentových zkoušek ZŠ pro ST. Některé školy ukazují snahu testovat uchazeče ve více kondičních složkách a počet disciplín je vysoký, naopak pro jiné školy není komplexní obsah kondičních složek zásadní a počet disciplín je velmi nízký.

Zajímavé jsou rozdíly u testování při vrhu koulí nebo míčem, kdy jen některá SG testují uchazeče rozdílně dle pohlaví. Domníváme se, že míč nebo koule s hmotností 2 kg je nedostatečná především pro chlapce, kteří by v tomto věku měli být schopni podat odpovídající výkon s hmotností 4 kg. To samé platí pro dívky, které by již v tomto období měly být schopny provést hod s koulí nebo míčem o hmotnosti 3 kg. Tyto hmotnosti používají také SCM při výběrových řízení, kde jsou vybíráni žáci ve věku 15 let. Jedná se tedy o stejný věk, jako v případě uchazečů o studium na SG. Domníváme se, že vhodné talentové zkoušky představuje Gymnázium Zlín. Všichni uchazeči prochází jednotným testem, ale na základě své specializace jsou dále testováni dle svého zaměření na konkrétní atletickou disciplínu. Vzhledem k věku uchazečů, by už většina z nich měla mít již určenou jednu z disciplín, ve které vynikají.

Sportovní gymnázia a sportovní třídy na ZŠ představují složky sloužící k identifikaci sportovních talentů. Pro jejich vyšší efektivnost by se měla upravit hodnotící kritéria, která by měla být především naprosto komplexní, jak v oblasti kondiční složky, tak psychologické složky. Měla by obsahovat všechny testy tělesné zdatnosti vhodné pro

atletiku, ne jen některé. Vhodné by bylo jednotné upravení talentových zkoušek. Všechny školy by měly hodnotit uchazeče pomocí identických testů. Případně by bylo možné určit jen některé identické testy a zbytek by byl volitelný, dle specifík daného SG nebo ZŠ. Ve vybraných talentových zkouškách ZŠ a SG došlo k jednotné shodě při testování rychlostních schopností, výbušné síly dolních končetin a výbušné síly horních končetin. Domníváme se, že pro identifikaci sportovních talentů by bylo efektivnější stanovit a hodnotit zkoušky pro chlapce a dívky zvlášť. A to ve smyslu samotného vyhodnocení výsledků, ale i ve smyslu stanovení limitů pro chlapce a dívky zvlášť, přiměřeně jejich věku a pohlaví.

V případě SCM dochází ke stanovení limitu a určitých požadavků, jako je např. účast na MČR. Atleti jsou sledováni ze zdravotního hlediska, ale priorita je kladena především na sportovní výkon. Jakékoliv psychologické sezení, testy apod., nejsou v podmínkách pro přijetí a udržení v SCM stanoveny.

Závěr

Samozřejmostí při identifikaci sportovních talentů je nezbytnost teoretického základu, z něhož vychází konkrétní požadavky a testy vedoucí k výběru talentů. Při důkladném studiu této oblasti jsme došli k závěru, že existuje několik přístupů. Nejedná se o jeden naprosto striktní model, ale dochází k modifikacím, využívaných dle individuálních požadavků Českého atletického svazu, základní škol se sportovními třídami a sportovních gymnázií.

Na základě dostupných informací od předních odborníků, byly pomocí literární rešerše vyhodnoceny základní poznatky k této oblasti, které byly uceleny do jednotné přehledné formy, jenž může sloužit jako přehled celého procesu identifikace sportovních talentů v atletice.

Pomocí obsahové analýzy výběrových řízení a talentových zkoušek do SpS, ST, SG a SCM, jsme došli k těmto závěrům:

- Psychologická odolnost vybraných sportovců není na žádné úrovni výběru testována.
- Jednotlivé testy v testových sestavách jsou identické pro obě pohlaví, tudíž neexistuje diference při testování jednotlivých pohybových schopností dle pohlaví. Výjimku tvoří sportovní centra mládeže, kde jsou limity stanoveny pro obě pohlaví zvlášť.
- Neexistuje jednotná forma talentových zkoušek pro sportovní třídy a gymnázia.
- U některých talentových zkoušek do sportovních tříd a gymnázií, nedochází ke komplexnímu testování kondiční složky sportovce.
- Talentové zkoušky do vybraných sportovních gymnázií byly diametrálně odlišné.

Dalo by se říci, že v talentových zkouškách chybí některé parametry pro identifikaci sportovního talentu. Zcela chybí testování psychologické odolnosti a některé školy a gymnázia netestují komplexně kondiční složky uchazečů. Jsme toho názoru, že některá sportovní gymnázia a sportovní třídy, nemají talentové zkoušky dostatečně propracované a kompletní. V praxi tak může docházet k přijetí uchazečů s podprůměrnými atletickými

schopnostmi. Uchazeči o zařazení do speciálních atletických tříd gymnázia jsou ve věku, kdy by již měla být zřejmá jejich orientace ke konkrétní disciplíně a bylo by tedy možné se zaměřit na testy individuální, dle hlavní disciplíny. Ponechána by mohla být zkouška nebo test ze všeobecné tělesné zdatnosti. Otázkou je, zda by vlastně měla být předem známa všechna kritéria, respektive disciplíny. Atleticky nadaný jedinec by se měl projevit i bez nácviku konkrétní disciplíny.

Otázkou zůstává, zda někteří trenéři chápou pojem identifikace sportovních talentů a nedochází k pouhé selekci jedinců nevykazujících aktuálně daný limit nebo úspěch. Dle našeho názoru by bylo třeba zvýšit kvalifikaci trenérů, kteří představují hlavním článkem při identifikaci talentů. Přejde nám nedostačující směrnice ČAS zabývající se trenéry, v níž je uvedeno, že trenér je oprávněn zvyšovat svoji kvalifikaci a účastnit se odborných seminářů. Trenér je pouze oprávněn zvyšovat svoji kvalifikaci, ne povinen. Pro rozvoj svého vzdělání nemusí trenér dělat nic od získání kvalifikace, po celou dobu platnosti své licence, tedy pět let. Za tuto dobu může dojít k průlomovým zjištěním v oblasti sportu obecně.

Ze všech poznatků uvedených v této bakalářské práci vyplývá složitý proces, který provádí identifikaci sportovních talentů v atletice a nejen v ní. Některá sportovní odvětví, včetně atletiky, vykazují velmi malou pozornost při detailní identifikaci sportovních talentů v tom smyslu, že nedochází k systematickému výběru na základě antropometrických, motorických, psychických a dalších dat. Je třeba se ptát, proč je identifikace talentu v praxi nekompletní. Důvodem může být nedostatečná legislativa nebo podfinancování projektů na podporu identifikace sportovních talentů. Lze se jen domnívat, že může být problém nejen u starší generace osob provádějící výběr talentů, jenž nechce měnit své návyky, ale také u té mladší, která může být přesycena informacemi a následně se může uchýlit ke "starým dobrým zvykům", jaké uplatňovala i generace před nimi. Možná se jedná i o nedostatečné sebevědomí, neochotu, předsudky nebo pohodlnost k tomu, aby se přistoupilo k novým nebo revolučním poznatkům.

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá identifikací sportovního talentu v atletice a zaměřuje se především na prostředí České republiky. Cílem práce bylo analyzovat stávající situaci při identifikaci sportovních talentů v atletice.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část zachycuje přehledu poznatků z oblasti identifikace sportovního talentu. Definuje identifikaci, aspekty výběru, východiska k posuzování a samotný výběr, faktory determinující osobnost a vyhledávání sportovních talentů. Druhá část představuje aktuální poznatky v oblasti identifikace sportovních talentů v atletice. Především charakteristiku atletiky mládeže, atletické dovednosti, diagnostiku a hodnocení sportovní připravenosti a zhodnocení sportovní připravenosti v atletice. Pro objasnění aktuální situace v oblasti identifikace atletických talentů v České republice, se zaměřuje na výběrová řízení do sportovních středisek, sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže. Pro dosažení hlavních i dílčích cílů bakalářské práce bylo třeba provést obsahovou analýzu výběrových řízení.

Výsledky obsahové analýzy prokázaly, že nedochází k testování psychologické stránky uchazečů při výběrových řízeních do sportovních tříd, středisek a center. Tato skutečnost byla potvrzena absencí psychologických testů nebo pohovorů, ve stanovách výběrových řízení.

Talentové zkoušky do sportovních tříd základních škol a sportovních gymnázií byly jednotné jen v některých disciplínách, celý obsah zkoušek se značně lišil a u některých škol nebyla komplexně testována kondiční složka. Jasná specifikace disciplín není ukotvena ve stanovách nebo legislativě. U sportovních center mládeže dochází ke stanovení limitů v konkrétních disciplínách a je kladen důraz na sportovní výkon, výsledky a účast na MČR.

Na základě obsahové analýzy byla stanovena doporučení pro komplexní testování kondiční a psychologické složky u všech výběrových řízení, včetně zaměření na atletické disciplíny. Tyto testy by měly být jednotné, uvedené ve stanovách a odpovídat věku a pohlaví uchazeče. Výběr do sportovních center mládeže může být založen na určitých limitech a výkonech, ale měla by být zohledněna také psychologická složka.

Summary

The bachelor thesis deals with the identification of sporting talent in athletics and focuses mainly on the environment of the Czech Republic. The aim of the thesis was to analyze the current situation in identifying sporting talents in athletics.

The thesis is divided into two main parts. The first part shows an overview of knowledge in sporting talents identification. It defines identification, selection aspects, resources and selection itself, personality determining factors and the search for sporting talents. The second part presents current knowledge in the field of identification of sporting talents in athletics, mainly characteristics of athletics of youth, athletic skills, diagnostics and evaluation of sports preparedness and evaluation of sports preparedness in athletics. To clarify the current situation in the field of identification of athletic talents in the Czech Republic, it focuses on selection procedures for sports centers, sports classes, sports gymnasiums and youth sports centers. In order to achieve the main goal and partial goals of the bachelor thesis, it was necessary to perform a content analysis of the selection procedures.

The results of the content analysis have shown that there is no testing of the candidates' psychological aspects in selection procedures for sports classes, centers and youth sports centers. This fact was confirmed by the absence of psychological tests or interviews, in the selection procedures.

Talent exams in the sports classes of Primary Schools and Sports Gymnasiums were uniform only in some disciplines, the whole content of the examinations differed considerably, and in some schools the physical condition component was not thoroughly tested. The clear specification of the disciplines is not anchored in statutes or legislation. Youth sports centers are setting limits in specific disciplines, with an emphasis on sports performance, results and participation in the Czech Republic national championships.

On the basis of the content analysis, recommendations for complex testing of the physical condition and psychological component for all selection procedures, including the focus on athletic disciplines, were established. These tests should be uniform, stated in the statutes and corresponding to the age and sex of the applicant. The selection procedure of

youth sports centers may be based on certain limits and performance, but the psychological component should also be taken into account.

Použité zdroje

- Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu: publikace DSP studia*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brod'ani, J. & Kanášová, J. (2010). Atletika 2010: mezinárodní vědecká konference: sborník příspěvků. In J. Vindušková (Eds.), *Úroveň a verifikácia spoľahlivosti prognóz atletických výkonov na talentových skúškach v Nitre do roku 2010* (pp. 112-118). Brno: Paido.
- Breitbach, S., Tug, S. & Simon, P. (2014). Conventional and genetic talent identification in sports: will recent developments trace talent? *Sports Med.* 44(11), pp. 1489–1503.
- Cícha, J., & Jelínek, P. (2017). *Atletika: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing.
- Čepička, L. & Berka, F. (2007). Projekt testovaného systému "3P" - Profil Pohybových Předpokladů. In Perič, T., & Suchý, J. (Eds.), *Identifikace sportovních talentů: sborník z III. ročníku vědeckého semináře*. Praha: Univerzita Karlova.
- Český atletický svaz. (n.d.). *Český atletický svaz* [website]. Retrieved 17.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.atletika.cz>
- Čillík, I. (2004). *Športová príprava v atletike*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia.
- Fořtíková, J. (2009). *Talent a nadání: jejich rozvoj ve volném čase* (Aktualiz. vyd). Praha: NIDM - Národní institut dětí a mládeže MŠMT.
- Gray, H. J., & Plucker, J. A. (2010). “She’s a Natural”: Identifying and Developing Athletic Talent. *Journal for the Education of the Gifted.* 33 (3), pp. 361–380.

- Hobson, R. (2016). *Traditional Phases of the 100 m*. Retrieved 16.6.2018 from the World Wide Web: <https://academyofsportspeed.com/wp-content/uploads/2015/03/Components-of-Success-in-the-100m-Sprint.pdf>
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Hříbková, L. (2009). *Nadání a nadaní: pedagogicko-psychologické přístupy, modely, výzkumy a jejich vztah ke školské praxi*. Praha: Grada.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada.
- Kabošová, S. M., & Jelínek, M. (2003). *Skrytá cesta k vítězství: utajené zákulisí sportu*. Praha: Gutenberg.
- Kovářová, L. (2012). *K identifikaci předpokladů v triatlonu*. Praha: Karolinum.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Lehnert, Kudláček, Háp et. al. (2014). *Sportovní trénink I*. Retrieved 17.6.2018 from the World Wide Web: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
- Mann, D., Dehghansai, N., & Baker, J. (2017). Searching for the elusive gift: advances in talent identification in sport. *Current Opinion in Psychology*. 16, pp. 128-133.
- Mudrák, J. (2015). *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Průcha, J. (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)* (3. vyd). Olomouc: Hanex.
- Rogol, A. D., Clarc, P. A. & Roemmich, J. (2000). Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72 (2), pp. 521-528.
- Roscoe, D., & Roscoe, J. (2017). *A2 Revise PE for Edexcel*. Sutton: Jan Roscoe Publications Ltd.
- Sedláková, R. (2014). *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada.
- Taylor, J. (2009). *Sports: What Motivates Athletes?* Retrieved 16.7.2018 from the World Wide Web: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/200910/sports-what-motivates-athletes>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38 (9), pp. 703-714.
- Vičar, M. & Válková, H. (2014). Identifikace sportovních talentů u dětí, *Svět nadání*, 2, 32-60. Retrieved 18.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.talentovani.cz/documents/10157/124264/Identifikace+sportovniho+talentu+u+deti.docx/bdc1cf9d-02a6-4e6a-a624-4247dda09e03>
- Vindušková, J. & Rus, V. (2004, October). *Výběr a organizace péče o pohybově nadanou mládež v atletice*. Příspěvek na kurzu trenérů „Kurz trenérů olympijské solidarity MOV“. Nymburk, Česká republika. Retrieved 18.6.2018 from the World Wide Web: https://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/6/5838/10-vinduskova-rus.doc

Zvonař, Duvač, Sebera, Vespalec, Kolářová & Maleček (2011). *Antropomotorika pro magisterský program Tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.

Příloha 2: Výkonnostní limity ženských kategorií pro zařazení do SCM ČAS pro období 2017 - 2020.

ZÁKYNĚ 15 (splněn v 15ti letech)			DOROSTENKY 16 (splněn v 16ti letech)			DOROSTENKY 17 (splněn v 17ti letech)			JUNIORKY 18 (splněn v 18ti letech)			18	
disciplína	C	B	A	disciplína	B	A	disciplína	B	A	disciplína	B	A	TOP TEAM / MISTROVSKÁ TŘÍDA
60m	8,00	7,95	7,80	60m	7,95	7,90	60m	7,87	7,85	60m	7,80	7,70	7,65
100m				100m	12,45	12,35	100m	12,35	12,25	100m	12,20	12,10	11,85
150m	19,00	18,90	18,55	200m	25,50	25,25	200m	25,15	24,95	200m	25,05	24,75	24,30
300m	41,20	41,00	40,00	400m	58,70	57,80	400m	57,80	56,80	400m	57,40	56,30	55,65
800m	2:20,00	2:19,50	2:16,50	800m	2:18,00	2:16,50	800m	2:16,50	2:13,50	800m	2:13,50	2:10,50	2:08,90
1500m	4:52,00	4:50,00	4:44,50	1500m	4:50,00	4:48,00	1500m	4:47,00	4:43,00	1500m	4:40,00	4:35,00	4:28,00
3000m	11:50,50	11:36,50	10:50,00	3000m	10:50,00	10:34,00	3000m	10:34,00	10:24,00	3000m	10:24,00	10:05,00	9:45,00
60m př. hala	9,20	9,10	8,90	60m př. hala	9,00	8,90	60m př. hala	8,85	8,75	60m př. hala	8,75	8,65	8,55
100m př.	14,95	14,70	14,30	100m př.	14,65	14,50	100m př.	14,50	14,30	100m př.	14,30	14,10	13,85
200m př.	29,90	29,60	28,50	300m př.	45,25	44,85	300m př.	44,85	44,25	400m př.	62,80	61,50	60,15
				400m př.	64,00	63,00	400m př.	63,00	62,80				
				1500m př.	5:30,00	5:15,00	1500m př.	5:15,00	5:08,00	2000m př.	7:15,00	7:10,00	6:55,00
										3000m př.	11:30,00	11:05,00	10:35,00
výška	1,67	1,69	1,75	výška	1,71	1,73	výška	1,73	1,76	výška	1,75	1,78	1,83
tvč	3,10	3,20	3,40	tvč	3,20	3,40	tvč	3,40	3,55	tvč	3,55	3,70	3,90
délka	5,40	5,50	5,65	délka	5,65	5,75	délka	5,75	5,85	délka	5,85	6,00	6,10
				trojskok	11,30	11,50	trojskok	11,50	11,70	trojskok	11,80	12,10	12,50
koule 3kg	12,50	12,80	13,20	koule 3kg	13,25	13,75	koule 3kg	13,85	14,25	koule 4kg	12,80	13,35	13,75
disk 0,75kg	33,50	34,60	38,50	disk 1kg	35,00	37,00	disk 1kg	37,00	39,00	disk 1kg	40,50	43,50	45,50
kladivo 3kg	40,50	43,50	46,00	kladivo 3kg	47,50	51,00	kladivo 3kg	51,00	54,00	kladivo 4kg	49,00	52,00	55,50
ostěp 500g	40,00	42,00	44,00	ostěp 500g	42,00	44,00	ostěp 500g	44,00	47,00	ostěp 600g	46,00	48,00	52,50
pětiboj h	3200	3300	3450	pětiboj h	3300	3400	pětiboj h	3450	3550	pětiboj h	3550	3700	3900
sedmiboj	4400	4550	4750	sedmiboj	4500	4750	sedmiboj	4750	4950	sedmiboj	4850	5000	5250
3000m chůze	16:20,00	15:30,00	15:15,00	5000m chůze	27:40,00	26:40,00	5000m chůze	26:00,00	25:30,00	10000m chůze	54:40,00	53:10,00	52:00,00
3km chůze	16:05,00	15:15,00	15:15,00	5km chůze	27:20,00	26:20,00	5km chůze	25:40,00	25:10,00	10km chůze	54:10,00	52:40,00	51:30,00
žeravně vymačen příklad	VL - splněn ve 2 disciplínách 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v disciplínách 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn ve 2 disciplínách 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn ve 2 disciplínách 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)	VL - splněn v hlavní disciplíně 2x a medailisti (1x B 2x nebo 1x a potvrzen nižším VL MČR)