

# Modifikace přístupu k testování na dráze před sezónou 2012

## Výchozí bod

Systém atletických testování je prokazatelně efektivní nástroj pro stimulaci rozvoje běžecké výkonnosti. Má smysl ho i nadále zachovat jako silný stimulační nástroj.

## Všichni běží 3000m

Starší dorostenci, junioři a muži budou běhat 3000m, stejně jako ostatní. Závodník by tak po celou dobu pohybu v systému reprezentace běhal stále stejný test.

Důvody pro změnu:

- narušená kontinuita při přechodu z 3km na 5km
- pravděpodobně zbytečná náročnost takového testu, problematictější zařazení do plánu přípravy
- hypotéza, že 3km jsou vlastně o něco vhodnějším kritériem vzhledem k povaze výkonu v OB
- vyšší tlak na rozvoj rychlostních parametrů a atletickou přípravu

Časová úroveň byla pro začátek nastavena na základě relevantních atletických tabulek. Tzn., že nejde o prostý přepočít průměrem na kilometr. 3km je třeba běžet rychleji, s větším úsilím, na vyšší hladině fyziologického zatížení.

Naruší se tak samozřejmě možnost historického porovnání. Časy dosažené na trojce lze však pomocí tabulek opět převést na pětku. Navíc se otevírá možnost porovnání s národy, které testují tradičně trojku (např. NOR).

## Limity pro zařazení do týmu, body pro nominační úvahy

Nominace na vrcholnou akci už nebude spojena s nutností pokořit jakousi diskutabilní limitní hranici. Odpadá tak nutnost bortit si přípravu opakovanými dráhovými pokusy, stejně jako nutkání k podvodům.

Silná stimulace pro vysokou atletickou výkonnost však zůstává - součástí nominačních kritérií by měl být obodovaný dráhový test (viz. tabulka), uspořádaný jako první z nominačních závodů (ať už přímo v rámci nominaček, nebo nedávno před nimi), jehož výsledek vstupuje do kritérií.

Vzhledem k tomu, že pro perspektivní rozvoj je nutná určitá minimální smysluplná hranice atletické výkonnosti, budou pro zařazení do reprezentačního týmu pro další rok platit limity, odpovídající zisku jednoho bodu (viz. tabulka). Limit je třeba mít splněný do doby sestavování týmu (obvykle cca 20.10.).

## Poměření face to face

Součástí nového systému je snaha testovat formou společného běhu, navíc v období optimální formy. Možnost dodatečných pokusů bude razantně omezena na oficiální atletické závody a zcela výjimečná individuální testování pod dohledem člena realizačního týmu RD. (Toto platí jak pro nominační testování, tak pro plnění limitů pro zařazení do týmu.)

Důvody:

- reálnější ukázka předzávodní připravenosti
- jednoznačnější možnost srovnání
- zamezení podvodům

## Tři společná týmová testování

Jarní - zkušební. V sezóně - ostré, povinné. Na podzim - doplňkové.

## Jednotná tabulka = transparentní sdělení

Tabulka pásem poskytuje jasný vzkaz: na běžecké výkonnosti je nutné stále postupně pracovat. Vstupní talent na vrchol nestačí.

## Individuální motivace

Vytvořením šesti pásem by většina závodníků měla být schopná najít si pro sebe postupný rozvojový cíl a zapracovat na získání nějakého toho bodu navíc.

## Test jako výsledek práce

Cílem není testovat. Cílem není pokusit se splnit. Cílem je zvednout atletickou výkonnost a potom si to ověřit. Proto se RD bude snažit nabídnout i informace o tom, JAK žádoucího nárůstu atletické výkonnosti dosáhnout.

## Experimentální sezóna

Pracujeme s odhady a předpoklady. Po sezóně bude provedeno vyhodnocení a případné úpravy systému.

## Sjednocená škála pro posuzování dráhového testu na 3000m

	od	do	ekv.5km	H	Hj	H18	H17	H16	H15	D	Dj	D18	D17	D16	D15
1		0:08:45	0:15:12	6											
2	0:08:46	0:08:55	0:15:29	5											
3	0:08:56	0:09:05	0:15:47	4	6										
4	0:09:06	0:09:15	0:16:04	3	5										
5	0:09:16	0:09:25	0:16:22	2	4	6									
6	0:09:26	0:09:35	0:16:39	1	3	5	6								
7	0:09:36	0:09:45	0:16:57		2	4	5	6							
8	0:09:46	0:09:55	0:17:15		1	3	4	5	6						
9	0:09:56	0:10:05	0:17:32			2	3	4	5						
10	0:10:06	0:10:15	0:17:51			1	2	3	4						
11	0:10:16	0:10:25	0:18:07				1	2	3						
12	0:10:26	0:10:35	0:18:25					1	2	6					
13	0:10:36	0:10:45	0:18:43						1	5					
14	0:10:46	0:10:55								4	6				
15	0:10:56	0:11:05								3	5	6			
16	0:11:06	0:11:15								2	4	5	6		
17	0:11:16	0:11:25								1	3	4	5	6	
18	0:11:26	0:11:35									2	3	4	5	6
19	0:11:36	0:11:45									1	2	3	4	5
20	0:11:46	0:11:55										1	2	3	4
21	0:11:56	0:12:05											1	2	3
22	0:12:06	0:12:15												1	2
23	0:12:16	0:12:25													1
24	0:12:26	0:12:35													

## Limity pro zařazení do týmu

			H	D	H	D			
3 body	vyšší úroveň	RDA,B	9:15	16:04	11:05	JRDA	9:35	16:39	11:25
1 bod	nejnižší akceptovatelná úroveň	RDC	9:35	16:39	11:25	JRDB	9:55	17:15	11:45

22.11.2011

Radek Novotný

oponentura: Jan Kaplan, Jan Kalenda, Jan Potštejský, Marek Cahel