

*„Kopa kamenia je len dovtedy kopou kamenia,
kým nepríde niekto, kto má predstavu chrámu.*

Antoine de Saint-Exupéry

*Amatérsky športovec je len dovtedy amatérom,
kým nepríde niekto, kto má predstavu olympijského víťaza! “*

Plán prípravy kadetiek a junioriek v šerme fleuretom v sezóne 2011-2012.

*Vypracoval: Jozef NAGY – zodpovedný tréner zbrane
V Šamoríne 30. júla 2011*

Plán prípravy kadetiek a junioriek v šermu fleuretom na sezónu 2011-2012

Ciele:

Dlhodobé : v rokoch 2011-2014 aspoň jedno finálové umiestnenie na MSJ.

Dielčie ciele :

- sezóna 2006-2007: účasť pretekárok (1-2) na MEK - umiestnenie do 32.m.– **splnené**
(M.Cellerová 20.m.)
- sezóna 2007-2008: účasť pretekárok (3-4) na MEK - umiestnenie do 16.miesta – **splnené**
(M.Cellerová 14.m.)
účasť pretekárok (3-4) na MEJ – umiestnenie 2 x do 64 miesta - neštartovali
účasť pretekárok (2-3) na MSKaJ - umiestnenie 1x do 32. miesta – **splnené**
(M. Cellerová 13.m.)
- sezóna 2008-2009: účasť pretekárok (3-4) na MEK – umiestnenie 2 x do 16 miesta - **nesplnené**
účasť pretekárok (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 32. miesta – **splnené**
(M. Cellerová 30.m, K.Pokorná 32.m.)
účasť pretekárok (1-3) na MSKaJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta - **nesplnené**
- sezóna 2009-2010 účasť pretekárok (3-4) na MEK – umiestnenie 1 x finále, 1x do 16 miesta - **nesplnené**
účasť pretekárok (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16 miesta - **nesplnené**
účasť pretekárok (1-2)na MSK - umiestnenie 1x finále - **nesplnené**
účasť pretekárok 2-3 na MSJ umiestnenie 1x do 16 a 1x do 32 miesta- **nesplnené**
- sezóna 2010-2011 účasť pretekárok (3-4) na MEK – umiestnenie 1 x finále, 1x do 32.miesta-**splnené čiast.**
(M. Cellerová 3.m, A. Herberger 36.m.)
účasť pretekárok (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16 miesta - **nesplnené**
účasť pretekárok (1-2)na MSK - umiestnenie 1x finále - **nesplnené**
účasť pretekárok 2-3 na MSJ umiestnenie 1x do 16 a 1x do 32 miesta- **splnené čiastočne**

Analýza predchádzajúcej sezóny, zhodnotenie splnenia dielčích úloh:

Kadetky: V sezóne 2010-11 nás na kadetských turnajoch reprezentovali pretekárky (Cellerová Michala, Herbergerová Anikó, Bitterová Kitti, Szikelová Stephany a Husvéthová Katarína). V tejto sezóne okrem Michaly Cellerovej predstavovali ostatné pretekárky menej skúsenú garnitúru, ktorá sa prakticky do Európskeho pohára zapojila až v predchádzajúcej sezóne. Takže, ťažisko v plnení výkonnostných cieľov spočívalo na Michale CELLEROVEJ. Nepočínala si zle. V úvode sezóny sa zúčastnila prvých Olympijských hier mládeže v Singapúre (kvalifikoval sa a ne na MSK 2010 v baku), kde skončila na 7. mieste spomedzi 13 pretekárok. Na turnajoch Európskeho pohára sa jej darilo dosahovať finálové umiestnenia, ktoré jej v konečnom hodnotení vynieslo víťazstvo. Veľkou mierou k tomu prispelo aj 3. miesto na Majstrovstvách Európy kadetiek v Klagenfurte. Na majstrovstvách sveta kadetiek šermovala tiež dobre. Bez väčších problémov sa prebojovala medzi najlepších 16 pretekárok, kde však prehrala s Majsterkou Európy Sonjou Szalai 8:15. V pláne sme mali finálové umiestnenia z MEK i MSK, ktoré sme si satanovili pred 6 rokmi, toto sa z polovice podarilo naplniť, čo je veľmi pozitívne. Keďže dlhodobý plán, vždy ráta s optimálnymi podmienkami a nerušeným napredovaním pretekárok, je o to cennejšie, že plán sa javí aj po 6 rokoch ako síce veľmi ťažko, ale predsa plnitelný. Pre ostatné dievčatá Bitterovú Kitti, Herbergerovú Anikó, Szikelovú Stephany a Husvéthovú Katarínu bolo podstatné v tejto sezóne zbierať skúsenosti a snažiť sa kvalifikovať na MEK a MSK. Nakoniec sa to podarilo Anikó HERBERGER a na moje prekvapenie Stephany SZIKELOVEJ, ktorá v kvalifikácii prebehla Kitti BITTEROVÚ. Kitti túto sezónu neodpracovala s takým zánietením a entuziazmom ako minulé, čo sa odzrkadlilo aj v jej výkonnosti. Katarína HUSVÉTHOVÁ išla na strednú školu do Bratislavy, čo malo za následok, že nestíhala tréningy, prišiel pokles výkonnosti, horšie výsledky na turnajoch EPK v úvode sezóny, strata motivácie a tým aj napriek tomu, že bola z mladých jediná, ktorá sa v predošlej sezóne 2009-10 prebojovala na MEK, v tejto prakticky súťaž o plnenie kvalifikačných limitov v novembri vzdala a prestala sa zúčastňovať nominačných turnajov. Žiaľ na MEK v družstvách bez účasti CELLEROVEJ, ktorá sa v jednotlivcoch zranila nepodarilo obhájiť výborné 6. miesto vybojované v súťaži družstiev na Majstrovstvách Európy kadetiek 2009 v

Aténach, ale aj 10. miesto nášho vekovo najmladšieho družstva bolo veľmi pekné. Oproti sezóne 2009-10 sa z 5 dievčat 4 podarilo zlepšiť svoje výsledky pričom najväčšie zlepšenie dosiahli M.Cellerová, S. Szikelová a A. Herberger. Slabšie zašermovala len Katarína Husvéthová.

Dievčatám sa v uplynulej sezóne darilo do Európskeho pohára kadetiek získať nasledovný počet bodov:

Michala CELLEROVÁ – 104. bodov do hodnotenia EPK (1.miesto) v roku 2010 44.b.- 10.miesto
Anikó HERBERGEROVÁ- 21. bodov do hodnotenia EPK (47. miesto) v roku 2010 7.b.- 103. miesto
Stephany SZIKELOVÁ - 20. bodov do hodnotenia EPK (57. miesto) v roku 2010 neštartovala
Kitti BITTEROVÁ - 15. bodov do hodnotenia EPK (67.miesto) v roku 2010 12.b.- 63. miesto
Katarína HUSVÉTHOVÁ - 7. bodov do hodnotenia EPK (117.miesto) v roku 2010 15.b.–47.miesto

MEK 2010 – Družstvo kadetiek skončilo na 10. mieste (12. družstiev)

Juniorky: V kategórii junioriek som na začiatku sezóny mal ešte veľké plány, krištáľovala sa silná skupina pretekárov Pokorná Katarína , Bokorová Kristína, Bitterová Noémi a Michala CELLEROVÁ, ktorá ako kadetka dokáže pravidelne bodovať aj na súťažiach junioriek. Žiaľ na začiatku sezóny vypustila tréningy kvôli zdravotným problémom Kristína BOKOROVÁ, ktorá to síce dotiahla až po novembrové MEJ v Rusku, kde štartovala bez kvalitnej letnej prípravy, ale po turnaji na ktorom dopadla zle už prakticky kvôli pretrvávajúcim zdravotným problémom netrénovala. Noémi BITTEROVÁ stratila motiváciu a tréningov sa zúčastňovala len sporadicky, takže nás nakoniec počas sezóny reprezentovalo len duo Katarína POKORNÁ a Michala CELLEROVÁ, ku ktorým som na niektorých SPJ nanominoval aj mladú Anikó HERBERGER. Cellerovej a aj Pokornej sa podarilo splniť limity na MEJ a MSJ, ktorých sa aj zúčastnili. Aj keď Katarína Pokorná dosiahla na týchto MSJ svoj najlepší výsledok je pre mňa postup “len” do 32 člennej eliminácie sklamaním / jedná sa o pretekárku, ktorá bola posledný rok juniorkou a kvôli šermu na túto sezónu prerušila aj štúdium na VŠ/. Cellerová na MSJ už nešermovala tak dobre ako na MSK a jej výsledok je tiež sklamaním, škoda, lebo v v tejto sezóne dosiahla aj medajlové umiestnenie na SPJ v Leszne. Mladá Herberger sa v tejto vekovej kategórii len pokúšala o zber skúseností. Oproti sezóne 2009-2010 sa podarilo zlepšiť len M. Cellerovej a A. Herbergerovej. Pokorná, Bokorová, Bitterová N aj kvôli vyššie uvedeným príčinám dosahovali slabšie výsledky.

Dievčatám sa v uplynulej sezóne podarilo do SPJ získať nasledovný počet bodov:

Michala CELLEROVÁ - 57. bodov do hodnotenia SPJ (16. miesto) v roku 2010 56.b. -19. miesto
Katarína POKORNÁ – 30. bodov do hodnotenia SPJ (53. miesto) v roku 2010 32.b.- 34. miesto
Anikó HERBERGHER - 2. body do hodnotenia SPJ (170. miesto) v roku 2010 nebodovala
Kristína BOKOROVÁ - 2. body do hodnotenia SPJ (180. miesto) v roku 2010 22.b. -56. miesto
Noémi BITTEROVÁ - 0. bodov do hodnotenia SPJ (226.miesto) v roku 2010 12.b. -95 miesto

MEJ 2010 – Družstvo junioriek skončilo na 8. mieste (9. družstiev)

Sezóna 2011-2012

V sezóne 2011-2012 disponuje SŠZ žiaľ menším počtom skúsených pretekárov, ktoré budem zase musieť doplniť síce kvalitnými ale ešte veľmi mladými pretekárkami..

- I. Cellerová Michala – prvým rokom juniorka – momentálne najsilnejšia Slovenská pretekárka (K,J,S) ktorej uplynulá sezóna patrila medzi jej najlepšie /1.m. v EPK, 3. miesto na MEK, 16. miesto v SPJ, 3. miesto na SPJ v Leszne (POL) a 13. miesto na MSK/.
- II. Kadetky Anikó HERBERGEROVÁ, Kitti BITTEROVÁ, (a Stephany SZIKELOVÁ ???) pretekárky, (až na Anikó, ktorá je posledným rokom kadetka) veľmi mladé (prvým rokom kadetky – ročník 1997), ktorí však v tejto sezóne už budú disponovať pomerne slušnými

skúsenosťami s Európskych pohárov MEK a MSK, z pomerne dobrými fyzickými predpokladmi avšak značnou rezervou v taktike.

- III. Za uvedenými pretekárkami nasledujú žiačky (Rita PIRK, Michala DERZSIOVÁ, a Viktória KRÁLIKOVÁ) – ktoré napriek mladému veku (1998 - 1999) budeme musieť postupne zabudovávať do kadetskej reprezentácie.
- IV. Štvrtú kategóriu tvoria nie menej perspektívne ale ešte veľmi mladé a fyzicky slabšie disponované pretekárky Karolína CSÉFFALVAYOVÁ, Gabriela CSÁDEROVÁ a Patrícia TAKÁCSOVÁ, ktoré ešte v tejto sezóne do súbojov o postup na MEK a MSK nezasiahnu. (ročníky 1999-2000).

Forma manažmentu:

Aby sa nám podarilo udržať uvedené pretekárky, bude musieť SŠZ vytvoriť podmienky, ktoré zabezpečia v očiach pretekárk ale aj trénerov reálnosť cieľa - finálové umiestnenie na MSJ v rokoch 2012-2014.

Medzi zásadné podmienky počítam, zabezpečenie potrebného počtu svetových pohárov junioriek, zabezpečenie športového materiálu, sústredení a účasť na vrcholných podujatiach príslušných vekových kategórií.

1. PLÁN PRÍPRAVY KADETIEK A JUNIORIEK NA SEZÓNU 2011-12.

Keďže aj výkonnostné ciele kvalifikácie na MSKaJ sú pre kadetky body z Európskeho pohára kadetiek, a pre juniorky body zo svetového pohára junioriek (obe typy súťaží sa termínovo skoro prekrývajú) pričom MEKaJ MSKa J 2012 sa konajú v rovnakom termíne bude plán prípravy na sezónu 2011-2012 pre obe vekové skupiny rovnaký, modifikovaný len v závislosti na termínoch EPK a SPJ.

Keďže v súčasnosti je našou najlepšou a jedinou pretekárkou (Pokorná sa kvôli štúdiu na VŠ vzdala reprezentácie) zúčastňujúcou sa seniorských turnajov Michala CELLEROVÁ (prvým rokom juniorka), bude plán pre seniorky vypracovaný len pre ňu v spolupráci s Osobným trénerom pánom Ing. Júliusom KRÁLIKOM s výhľadom na Olympijskú kvalifikáciu v apríli 2012 v Bratislava a ME U-23 v máji v Bratislave.

Ako tréner reprezentácie SR v šerme fleuretom žien som sa snažil vytvoriť reálny plán prípravy na túto sezónu pre celú reprezentáciu. Od minulých sezón sa líši v tom, že začiatok sezóny môže byť venovaný vo väčšej miere všeobecnej kondícii, keďže MEJ sa z novembra presunuli na marec 2012. Takže turnaje do polovice septembra sú v príprave len orientačne a budú aktuálne len pre pretekárov a pretekárky, ktorí už do začiatku septembra budú mať za sebou aj špeciálne šermiarske tréningy.

Samozrejme dogmatické pridržiavanie sa plánu prípravy môže viac uškodiť ako pomôcť a preto bude na mne a ostatných osobných tréneroch prispôbiť a vyladiť plán podľa potrieb jednotlivých pretekárk.

Plán prípravy na sezónu 2010-2011 bol rozdelený na 9 období, 12 makrocyclov, 47 mikrocyclov. Príprava začína 1. augusta 2011 a končí 01. júla 2012.

I. Prípravné obdobie 1 *(01.VIII. – 02.X.2011)*

a./ kondičná príprava od 1. augusta do 4. septembra 2011.

b./ prechod z kondičnej prípravy na špeciálnu šermiarsku prípravu od 5. septembra do 25. septembra 2011.

c./ špeciálna šermiarska príprava od 26. septembra do 2. októbra 2011.

Uvedené obdobie sa skladá z deviatich mikrocyklov. Počas uvedeného obdobia bude dôraz kladený hlavne na kondičnú prípravu, zameranú na rozvoj vytrvalostných a silových parametrov. Uvedené obdobie nadviaže na samostatný tréning, ktorý mali pretekárky naordinovaný na dobu prázdnin, počas ktorých mali pravidelne volne trénovať, pričom formu tréningov si mohli zvoliť z uvedených prvkov / bicyklovanie, korčuľovanie na In line korčuľoch, behy, plávanie, loptové hry).

Do 14. augusta sa bude trénovať jednofázovo, so zaradenými odpočinkovými dňami, od 15. augusta dvojfázovo do 4. septembra. Počas 5-6 mikrocyklu prejdeme k špeciálnej šermiarskej príprave.

a./ kondičná príprava

V tomto období sa zameriame hlavne na rozvoj vytrvalostných schopností, o ktoré sa budeme opierať počas sezóny. Samozrejme v menšej miere pristúpime aj k posilňovaniu, a rozvoju ostatných všeobecných športových schopností, zavdanie koordinačno silové prvky. Týždenne 7-11 tréningov.

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- 15 až 20 minútové behy
- štarty, šprinty z rôznych polôh
- intervalové behy / na rýchlosť, na výdrž /
- pyramídové behy (100m-200m-300m-400m-300m-200m-100m) na časový limit
- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- štafety /zamerané na výbušnosť a koordináciu/
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- loptové hry, hry založené na postrehu, dynamike a rýchlej reakcii
- koordinačno silové cvičenia všeobecné - polovičná lopta BOSU ako i špeciálne - pomôcky
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti rúk i nôh šermiarov/
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia /sauna, masáž, plaváreň/

b./ prechod z kondičnej na špeciálnu šermiarsku prípravu

Tréningy prebiehajú v materských oddieloch, podľa možnosti účasť aspoň na 1-2 tréningoch v KŠ Šamorín. Týždenne 5-8 tréningov, ktoré majú za úlohu pripraviť pretekárky na systematickú špeciálnu šermiarsku prípravu, pričom dôraz sa venuje hlavne rozvoju sily, výbušnosti, čiastočne vytrvalosti.

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- 15 až 20 minútové behy
- štarty, šprinty z rôznych polôh
- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- koordinačno silové cvičenia všeobecné - polovičná lopta BOSU ako i špeciálne - pomôcky
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti nôh šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- modelovaný šerm s taktickými úlohami
- dohovorené cvičenia vo dvojiciach
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia /sauna, masáž/

c./ špeciálna šermiarska príprava

Bude prebiehať v materských oddieloch s týždenne minimálne 1 až 2 spoločnými tréningami v KŠ Šamorín, 5 tréningov v týždni. Do popredia sa dostáva dôraz na technicky čisté prevedenie šermiarskych úkonov aj na úkor rýchlosti. Na tréningov pokračujeme v rozvoji sily a všeobecnej výbušnosti. Pre niektoré pretekárky v niektoré dni dvojfázový tréning : prvá fáza ráno od 7,00 hod. druhá fáza klasicky

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na presné a precízne prevedenie jednoduchých šermiarskych pohybov/
- dohovorené cvičenia
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií/
- ostré zápasi / dôraz na pohyb a prípravu akcií/
- pre kadetky prvý turnaj do Európskeho pohára kadetiek – Budapest (nominačný turnaj na MEK)
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž/

II. Súťažné obdobie 1 *(3.X. – 18.XII.2011)*

Uvedené obdobie sa skladá z jedenástich mikrocyklov.

Hlavná časť prípravy sa uskutoční v oddieloch. Týždenne minimálne 1 až 2 krát spoločný tréning v šermiarni Klubu šermu Šamorín. Pred MEJ spoločné sústreďenie s reprezentáciou MR. Uvedené obdobie bude zamerané na rozvoj špeciálnych šermiarskych schopností, a rozvoj všeobecnej výbušnosti. Od XII. mikrocyklu aj špeciálnej výbušnosti. Dôraz sa bude klásť na turnaje :

Juniorky: *SPJ Luxemburg, SPJ Bratislava, SPJ Bochum, SPJ Leszno*

Kadetky: *EPK Coupe de Samária, EPK Mödling, EPK Tauberbischofsheim, EPK Cabries*

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / dôraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- absolvovanie viacerých svetových pohár a silných kadetských turnajov
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž, plaváreň/

Úlohy súťažného obdobia I.

- použitie naučeného taktického a technického repertoáru na turnajoch
- osvojenie si nových technických a taktických prvkov
- udržiavanie súťažnej formy / SPJ Bochum, Leszno, MTK Tauberbishofsheim, MTK Salzburg/
- zvyšovanie špeciálnej šermiarskej kondície
- účasť na medzinárodných turnajoch
- plnenie nominačných kritérií na MEKaJ 2012, MSKaJ 2012.

III. Prípravné obdobie 2 (19.XII.2011 – 08.I.2012)

Uvedené obdobie sa skladá z troch mikrocyklov.

Mikrocyklus 19-25.XII.2011 regeneračný týždeň bez šermu, škôl, so zameraním na psychickú regeneráciu pretekárov, aktívny odpočinok, plaváreň., lyže, masáže (19-23 sústredenie v AUT, resp. SVK). V dňoch 27. až 30. XII. 2011 dvojfázový tréning.

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- loptové hry, súťaže...
- štarty, behy, lyže, posilovanie
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru+ nové akcie/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / doraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž, plaváreň)

IV. Súťažné obdobie 2 (9.I.2011 – 18.III.2011)

Uvedené obdobie sa skladá z desiatich mikrocyklov.

Hlavná časť prípravy sa uskutoční v oddieloch. Týždenne minimálne 1 až 2 krát spoločný tréning v šermiarni Klubu šermu Šamorín. Pred MEK 2011 spoločné sústredenie s pretekárkami Nemeckej reprezentácie v Tauberbischofsheime (február), pred MSKaJ spoločné sústredenie s pretekárkami Maďarskej reprezentácie v Tate (marec). Uvedené obdobie bude zamerané na rozvoj špeciálnych šermiarskych schopností, prevedenie získanej výbušnosti do šermiarskych pohybov. Analýza spôsobu šermu súperiek, s ktorými sa môžeme stretnúť na MEK a MSKa J. Dôraz sa bude klásť na turnaje:

Juniorky - SPJ Zagreb, SPJ Lyon, SPJ Budapest **Kadetky** - EPK Pisa, EPK Satu Mare, EPK Poznaň.
Vrcholom budú pre MEKaJ 2012 v Poreči /CRO/.

Osobitný dôraz bude kladený na regeneráciu (sauna, masáž, podvodná masáž).

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / dôraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- absolvovanie kadetských európskych pohárov (Pisa, Satu Mare, Poznaň)
- absolvovanie viacerých juniorských svetových pohárov (Zagreb, Lyon, Budapest)
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- Regenerácia (sauna, masáž, plaváreň)

Úlohy súťažného obdobia 2.

- použitie naučeného taktického a technického repertoáru na turnajoch
- osvojenie si nových technických a taktických prvkov
- udržiavanie súťažnej formy správne načasovanie jej vrcholu na MSKaJ 2012.
- zvyšovanie špeciálnej šermiarskej kondície
- splnenie nominačných kritérií na MEKaJ 2012 MSKaJ 2012.

V. Záverečná príprava na MSKaJ 2012

(19.III. – 25.III.2012)

Uvedené obdobie sa skladá z jedného mikrocyklu.

Hlavnou náplňou uvedeného obdobia bude doladenie formy na MSKaJ 2012. Doladenie formy sa bude organizovať v materských kluboch v spolupráci pretekárk s osobnými trénermi.

VI. Hlavné súťažné obdobie (súťažné obdobie III).

(26.III. – 8.IV.2012)

Uvedené obdobie sa skladá z dvoch mikrocyklov.

Hlavným súťažným obdobím sú Majstrovstvá sveta kadetiek a junioriek 2012 v Moskve (RUS).

Celoročná príprava a aj absolvované sústredenia a turnaje boli prípravou na uvedený vrchol sezóny.

Úloha hlavného súťažného obdobia

- splnenie výkonnostných cieľov stanovených na MSK a MSJ 2012.

VII. Regenerácia

(9.IV. – 15.IV.2012)

V uvedené obdobie sa skladá z jedného mikrocyklu počas ktorého sa nebude trénovať, pretekárky sa zúčastnia len regeneračných a rehabilitačných aktivít (Sauna, masáž, podvodná masáž). Výnimku tvorí M. Cellerová, ktorá sa okrem regenerácie zúčastní odľahčených tréningov s osobným trénerom s dôrazom na kvalifikačný turnaj na OH 2012.

Úlohou uvedeného obdobia je regenerácia športovkýň po namáhavej sezóne, a pred poslednou časťou sezóny 2011-2012.

VIII. Súťažné obdobie IV.

(16.IV. – 24.VI.2012)

Uvedené obdobie sa skladá z desiatich mikrocyklov.

V tomto období pristúpime k zvýšeniu objemov ale zníženiu intenzity, Čakajú nás Majstrovstvá Slovenska kadetiek, junioriek. Najlepšie juniorky sa budú zúčastňovať seniorských turnajov, svetových pohárov, turnajov U-23. Počas tréningov sa bude klásť dôraz na zábavnú formu tréningov a bude prichádzať k postupnému prechodu na 1 mikrocyklus aktívneho odpočinku.

IX. Aktívny odpočinok

(25.VI. – 1.VII.2010)

Uvedené obdobie sa skladá z 1 mikrocyklu počas ktorého budú pretekárky robiť koncosezónne všeobecné testy, po ktorých pristúpime k regeneračným aktivitám (Plaváreň, hry)

X. Sústreďenia

01.VIII.2011- 14.VIII.2011 Individuálna kondičná príprava na základe plánu prípravy

13.VIII.2011- 20.VIII.2011 Kondičné sústreďenie v Bystřice nad Pernštejnem (CZ) /STU Bratislava/

15.VIII.2011- 04. IX.2011 Kondičné sústreďenie v Šamoríne

IX. 2011- IX.2011 Šermiarske sústreďenie Budapešť / Tata ???

19.XII.2011 – 23.XII. 2011 Sústreďenie SVK alebo AUT /Beh, lyže, masáže

27. XII.2011- 30.XII.2011 Kondičné sústreďenie v Šamoríne

13. II.2012- 17. II.2012 Šermiarske sústreďenie pred MEK v Budapešť / Tata.

12. III.2012- 18. III.2012 Šermiarske sústreďenie v Tate spolu s Maďarskou reprezentáciou

Okrem nich účasť na jednodňových reprezentačných zrazoch kadetskej, juniorskej a seniorskej reprezentácie Maďarska v Budapešti.

XI. Turnaje

Kadetky- Juniorky:

Dátum	Tréningové turnaje	SPJ, EPK	MEJ, MSK, MSJ, MS
11.09.11	<i>Frankfurt – kadetky</i>		
10.-11.09.11	<i>Budapest(S) – juniorky, druž.</i>		
18.09.11	<i>EPK Manchester - kadetky</i>		
24.09.11	<i>Graz - seniorky</i>		
24.09.11	<i>Budapest – juniorky</i>		
2.10.11		EPK Budapest - kadetky	
8.10.11		EPK Samaria – kadetky	MS 2011 - Catania
29.10.11		EPK Samaria – kadetky	
05.11.11		SPJ Luxemburg - juniorky	
13.11.11		EPK Mödling – kadetky	
20.11.11		SPJ Martinengo – juniorky	
27.-28.11.11		EPK Tauber – kadetky	
03.12.11		SPJ Bochum -juniorky	
11.-12.12.11	<i>Mödling- kadetky</i>	EPK Cabries - kadetky	
17.12.11		SPJ Leszno – juniorky	
08.01.12		SPJ Belgrad	
14.-15.01.12		EPK Satu Mare - kadetky	
21.01.12		SPJ Zagreb- juniorky	
28.01.2012		EPK Poznaň - kadetky	
28.-29.01.12	<i>Graz - juniorky</i>		
04.02.12		SPJ Lyon - juniorky	
11.-12.02.12		EPK Pisa - kadetky	
18.02.12		SPJ Budapest – juniorky	
29-09.03.12			MEKaJ – Poreč /CRO/
23.-25.03.12	<i>SP Budapest + družstvá</i>		
29.-08.04.12			MSKaJ –Moskva /RUS/
21.-22.04.12			Kval. OH–Bratislava /SVK/
12.05.12	<i>Šamorín - M-SR kadetky</i>		
19.05.12	<i>Šamorín –M-SR juniorky</i>		
26.-27.05.12			ME–U23 – Bratislava/SVK/
10.06.12	<i>Šamorín – M-SR seniorky</i>		

XII. Testy

Výkonnosť pretekárok budeme monitorovať nielen výsledkami na turnajoch ale aj pomocou všeobecných a špeciálnych pohybových testov, pravidelnými lekáorskými prehliadkami a funkčnými testami a organizovaním šermiarskych i kondičných sústrezení s cieľom zisku finálových umiestnení na MSJ v rokoch 2011-2014.

- 26.-27.IX.2011 Funkčné vyšetrenie MUDr.Urvayová
- 19. X.2011 Špeciálne šermiarske testy I.
- 26.XII.2011 Testy všeobecnej výkonnosti I.
- 02. II.2012 Špeciálne šermiarske testy II.
- 26. III.2012 Špeciálne šermiarske testy III.
- 27. VI.2012 Testy všeobecnej výkonnosti II.

2. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE

Pretekárky budú prihlásené u pani Mudr. Urvayovej, kde budú raz ročne vykonané funkčné testy. Vitamíny a mineralizácia pretekárky sa uskutoční v rámci možnosti materských oddielov.

3. ZODPOVEDNÝ ZA RIADENIE ODBORNEJ PRÁCE.

Zodpovedný : Jozef NAGY – reprezentačný tréner zbrane,
Gergely VALACSAY – tréner reprezentantky Kataríny Pokornej,
ing. Július KRÁLIK – tréner reprezentantky Michaly Cellerovej
Počas sezóny budú pretekárky spolupracovať s masérkou
Psychologickú prípravu zabezpečí : upresnené počas sezóny
Kondičná príprava: Jozef Nagy

4. Nominácia na EPK, SPJ, MEK, MEJ, MSK a MSJ.

Na všetky podujatia Európskeho pohára kadetiek, svetového pohára junioriek na návrh trénera pretekára, reprezentačného trénera, schvaľuje hlavný tréner zbrane (*kritériom schválenia účasti na EPK, SPJ je (plnenie plánu prípravy, účasť prístup k tréningom, výkonnosť pretekárky)*)

pre MEKaJ a MSKaJ navrhuje hlavný tréner zbrane a schvaľuje v dvoch krokoch

- A) trénerská rada
- B) Predsedníctvo SŠZ

(*kritériom návrhu účasti je aj plnenie plánu prípravy, účasť a prístup k tréningom, spoločným reprezentačným tréningom a sústreďeniam, výkonnosť pretekárky a zároveň plnenie nominačných kritérií*)

5. Nomináčné kritériá.

MEK – A limit 14 bodov do EPK /Budapest, Samorín, Tauberbischofsheim, Salzburg, Pisa, Satu Mare/
B limit 4 body do EPK / Budapest, Samorín, Tauberbischofsheim, Salzbur, Satu Mare/

MEJ – A limit 14 bodov do SPJ / Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lyon, Belehrad, Zagreb, Budapest/
B limit 4 body do SPJ /Luxemburg, Bratislava, Belehrad, Zagreb, Budapest /

MSK – A limit 14 bodov do EPK /Budapest, Samorín, Tauberbischofsheim, Salzburg, Pisa, Satu Mare/
B limit 8 body do EPK / Budapest, Samorín, Tauberbischofsheim, Salzbur, Satu Mare/

MSJ – 14 bodov do SPJ / Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lyon, Belehrad, Zagreb, Budapest/
B limit 8 bodov do SPJ /Luxemburg, Bratislava, Belehrad, Zagreb, Budapest /

V prípade finálového umiestnenia na MEK automaticky účasť na MSK a v prípade, ak nominačné kritériá na MSJ splnilo menej ako tri dievčatá, účasť aj na MSJ.

V Šamoríne 30.VII.2011

Jozef Nagy
Zodp. tréner zbrane