

*„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 kadetov a juniorov v šerme fleuretom v sezóne 2011-2012.**

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

## Plán prípravy kadetov a juniorov v šerme fleuretom na sezónu 2011-2012

### Ciele:

sezóna 2008-2009: účasť pretekárov (2-3) na MEK – umiestnenie 1 x do 32 miesta – **splnené**  
( I. Linka – 25. miesto)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta – **nesplnené**

účasť pretekárov (1-2) na MSK – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

účasť pretekárov (1-3) na MSJ – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

sezóna 2009-2010 účasť pretekárov (3-4) na MEK – umiestnenie 1x do 16 miesta – **splnené**  
( N.Szikela – 15. miesto)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16 miesta – **nesplnené**  
( J.Joniak – 23.m., A.Králik – 48.m., M.Vilém – 52.m.)

účasť pretekárov (1-2) na MSK - umiestnenie 1x do 32 miesta – **nesplnené**  
( N.Szikela – 15. miesto)

účasť pretekárov (2-3) na MSJ - umiestnenie 1x do 32 miesta – **splnené**  
( J.Joniak – 9. miesto)

sezóna 2010-2011: účasť pretekárov (2-3) na MEK – umiestnenie 1 x do 32 miesta – **nesplnené**  
(S.Blanár – 48.m., D. Végh – 51.m., V. Šimkovič – 67.m.)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta - **nesplnené**  
(A. Králik – 38.m., M. Vilém – 62. miesto)

účasť pretekárov (1-2) na MSK – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **splnené**  
(D. Végh – 21.m., S. Blanár - 47. m.)

účasť pretekárov (1-3) na MSJ – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**  
(A. Králik – 46.m., M. Vilém – 50.m)

### Analýza predchádzajúcej sezóny, zhodnotenie splnenia dielčích úloh:

Kadeti: V kategórii kadetov sa v celej sezóne veľmi dobre prezentoval David VÉGH, ktorý na Európskom pohári vo Florine získal prvé medajlové umiestnenie, keď v zápase o postup do finale prehral so silným Perelmanom /GER/ 7:15. Na majstrovstvách Európy sa mu napriek v celku dobrej forme nepodarilo prezentovať na požadovanej úrovni, keď prehnaná motivácia ako aj atmosféra Majstrovstiev sa podpísala pod slabý výsledok (48.miesto). David všetko vynahradiť na MSK kde s prehľadom postúpil medzi najlepších 32 pretekárov a 21. miesto je výsledkom, ktorý si aj zaslúžil, a dáva predpoklad k postupu medzi najlepších 16 pretekárov v budúcej sezóne. 16 miesto v hodnotení Európskeho pohára kadetov je veľmi dobrým výsledkom pre Davida, ktorý poukazuje na stabilné výsledky počas sezóny. V celku dobre Davidovi asistoval aj Samuel Blanár, pre ktorého bola táto sezóna poslednou vo vekovej kategórii kadetov. Ostatní pretekári sú buď ešte mladý alebo nedosahujú patričnú výkonnosť. Napriek tomu san a MSK kvôli družstvu prezentoval aj Vendelín Šimkovič, ktorý bude ešte rok kadetom. Zisk 5 bodov do Európskeho pohára 2010-11 je však nedostačujúca. Na majstrovstvách Európy kadetov v Klagenfurte sa prezentovalo družstvo v zložení Végh, Blanár, Šimkovič, ktoré si nepočínalo zle a obsadilo prijateľné 10. miesto z 16 družstiev. Okrem neho sa v tejto vekovej kategórii prezentovali Steven Szikela ročník 1997 a Ján Galan, zatiaľ ešte bez výraznejších výsledkov.

Chlapcom sa v uplynulej sezóne 2010-2011 podarilo do Európskeho pohára kadetov získať nasledovný počet bodov:

VÉGH David - 50. bodov do hodnotenia EPK ( 16.miesto) v roku 2010 15.b. - 53.miesto  
Samuel BLANÁR - 25. bodov do hodnotenia EPK ( 31.miesto) v roku 2010 6.b. - 132.miesto  
Vendelín ŠIMKOVIČ- 5. bodov do hodnotenia EPK (149.miesto) v roku 2010 2.b. - 254.miesto

MEK 2011 – 10. miesto.

**Juniori:** V kategórii juniorov sme disponovali azda najskúsenejšími pretekármi napriek tomu kvalifikačné kritériá na MSJ 2011 sa nepodarilo splniť ani jednému. Počas sezóny síce bodovali do svetového pohára juniorov aj Andrej KRÁLIK a Michal VILÉM, ale nakoniec 14 bodov na splnený A limit respektíve 8. bodov na B-limit nedosiahli. David Králik bol počas sezóny dlhšie chorý, kvôli čomu neabsolvoval niektoré SPJ. Na Majstrovstvách Európy juniorov zašermoval A. Králik na prijateľnej úrovni (38.miesto), M. Vilém zle, skončil na 62. mieste z 65. pretekárov. Na Majstrovstvách sveta juniorov v Mel morte obaja pretekári (posledným rokom juniori) podali lepšie výkony ako na MEJ keď obaja skončili v prvej polovici štartového poľa A. Králik - 46. miesto, M. Vilém - 50. miesto (štartovalo 114 pretekárov). V tejto vekovej kategórii sa už roky presadzujeme najťažšie. Chýba širšia база pretekárov, typy, ktoré vedia dlhodobo a hlavne cieľavedome a kvalitne na sebe pracovať, financie na zabezpečenie kvalitného tréningu atď.

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

Michal VILÉM	- 11. bodov do hodnotenia SPJ (106. miesto)	v roku 2010 14.b. - 117.miesto
Andrej KRÁLIK	- 14. bodov do hodnotenia SPJ (97.miesto)	v roku 2010 10.b. - 137.miesto
David VÉGH	- 6. bodov do hodnotenia SPJ (128.miesto)	v roku 2010 neštartoval
Nikolas SZIKELA	- 0 bodov do hodnotenia SPJ (244.miesto)	v roku 2010 0.b. - 346.miesto

MEJ 2010 – družstvá – neštartovalo družstvo

v roku 2009 - 12. miesto.

### **Sezóna 2011-2012**

V sezóne 2011-2012 kadetské družstvo, ktoré bude zložené:

- I. David VÉGH (posledný rok kadet) pomerne skúsenejší pretekár v súčasnosti na 16. mieste Európskeho pohára kadetov, jeho úlohou bude plnenie výkonnostných cieľov stanovených SŠZ pre kategóriu kadetov.
- II. Vendelín ŠIMKOVIČ – posledným rokom kadet, pomerne skúsenejší pretekár z dostatočným počtom medzinárodných turnajov tejto vekovej kategórie, ktorý však v minulej sezóne nedosahoval patričnú výkonnosť z úlohou plnenia kvalifikačných kritérií na MEK a MSK.
- III. Ján GALAN, David POKORNÝ (bude zaradený do reprezentácie počas sezóny ak preukáže patričnú výkonnosť) – posledným rokom kadeti menej skúsenejší z vrcholných kadetských turnajov, z úlohou plnenia kvalifikačných kritérií na MEK a MSK.
- IV. Za uvedenými pretekármi nasledujú mladý pretekári:  
Adam Dobrota, Dominik Soóky, Henrik Egyenes Pörsök, Ondrej Unger  
ktorí tiež dostanú možnosť štartovať na Európskom pohári kadetov s cieľom získania skúseností.

V kategórii juniorov po vystarnutí A. Králika a M. Viléma, zakončení šermu N. Szikelu budeme v sezóne 2010-2011 disponovať teamom, ktorý bude zložený z pretekárov juniorského veku, ale slabšej výkonnosti

- I. Samuel BLANÁR, Mário VAŠKO, Ákos LOVÁSZ atď  
A z kadetských pretekárov.
- II. David VÉGH, Vendelín ŠIMKOVIČ, Ján GALAN – ktorý sa budú pravidelne zúčastňovať turnajov SPJ z cieľom splnenia kvalifikačných kritérií na MEJ a MSJ 2012..

### **Forma manažmentu:**

Aby sa nám podarilo udržať uvedených pretekárov, bude musieť SŠZ vytvoriť podmienky, ktoré zabezpečia v očiach pretekárov ale aj trénerov vhodnú motiváciu k splneniu výkonnostných cieľov stanovených SŠZ. Medzi zásadné podmienky počítam, zabezpečenie potrebného počtu svetových pohárov juniorov, Európskeho pohára kadetov, zabezpečenie športového materiálu, sústredení a účasť na vrcholných podujatiach príslušných vekových kategórií.

## **1. PLÁN PRÍPRAVY KADETOV A JUNIOROV NA SEZÓNU 2011-12.**

Keďže aj turnaje Európskeho okruhu kadetov a svatových pohárov juniorov sa prelínajú a vrocholy (MEK-MEJ a MSK-MSJ) sa konajú v rovnakom termíne bude plán prípravy na sezónu 2011-2012 pre obe vekové skupiny identický.

Ako tréner reprezentácie SR v šerme fleuretom mužov som sa snažil vytvoriť reálny plán prípravy na túto sezónu pre celú reprezentáciu.

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 pretekárov.

Plán prípravy na sezónu 2011-2012 bol rozdelený na 9 období, 12 makrocyklov, 47 mikrocyklov. 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 pretekári 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, zavedenie 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 pretekárov 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/
- kordinačno 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 niektorých pretekárov 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 kadetov prvý turnaj do Európskeho pohára kadetov – 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 sústredenie 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 :

Juniori: *SPJ Luxemburg, SPJ Bratislava, SPJ Leszno s možnosťou účasti niektorých na SPJ Londýn*

Kadeti: *EPK Florina ???, EPK Mődling, EPK Halle, 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 Bratislava, Leszno, MTK Halle, 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 2012 spoločné sústredenie s pretekármi Nemeckej reprezentácie v Tauberbischofsheime (február), pred MSKaJ spoločné sústredenie s pretekármi Maďarskej reprezentácie v Tate (marec). Uvedené obdobie bude zamerané na rozvoj špeciálnych šermiarskych schopností, prevedenie získanej výbušnosti do šermiarskych pohybov. Analýza spôsobu šermu súperov, s ktorými sa môžeme stretnúť na MEK a MSKa J. Dôraz sa bude klásť na turnaje:

**Juniori** - SPJ Lignano, SPJ Mödling **Kadeti** - EPK Bratislava, EPK Waršava, EPK Pisa.

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 (Bratislava, Waršava, Pisa)
- absolvovanie viacerých juniorských svetových pohárov (Lignano, Mödling, Aix en Provence)
- 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 pretekárov 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 kadetov a juniorov 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, pretekári sa zúčastnia len regeneračných a rehabilitačných aktivít (Sauna, masáž, podvodná masáž).

Úlohou uvedeného obdobia je regenerácia športovcov po namáhavej sezóne, 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 kadetov, juniorov. Najlepší junióri 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 pretekári robiť koncosezónne všeobecné testy, po ktorých pristúpime k regeneračným aktivitám (Plaváreň, hry)

## **X. Sústredenia**

- 01.VIII.2011- 14.VIII.2011 Individuálna kondičná príprava na základe plánu prípravy
- 13.VIII.2011- 20.VIII.2011 Kondičné sústredenie v Bystrice nad Pernštejnem (CZ) /STU Bratislava/
- 15.VIII.2011- 04. IX.2011 Kondičné sústredenie v Šamoríne
- IX. 2011- IX.2011 Šermiarske sústredenie Budapešť / Tata ???
- 19.XII.2011 – 23.XII. 2011 Sústredenie SVK alebo AUT /Beh, lyže, masáže
- 27. XII.2011- 30.XII.2011 Kondičné sústredenie v Šamoríne
- 13. II.2012- 17. II.2012 Šermiarske sústredenie pred MEK v Budapešť / Tata.
- 12. III.2012- 18. III.2012 Šermiarske sústredenie v Tate spolu s Maďarskou reprezentáciou

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

## XI. Turnaje

### Kadeti- Juniari:

Dátum	Tréningové turnaje	SPJ, Medz.turnaje kat. A	MEJ, MSK, MSJ
10.09.11	Frankfurt – kadeti		
11.09.11	Frankfurt – juniari		
18.09.11	EPK Manchester – kadeti		
24.09.11	Budapest –juniari Graz-sen		
1.10.11		EPK Budapeť – kadeti	
22.10.11	MT Budapeť - juniari		
29.10.11	Florina /GRE/ – kadeti		
05.11.11		SPJ Luxemburg – juniari	
12.11.11		EPK Mödling - kadeti	
20.11.11		SPJ Martinengo – juniari	
26.-27.11.11		EPK Halle – kadeti	
03.12.11	SPJ Londýn – juniari		
10.-11.12.11	Brno - seniari	EPK Cabries - kadeti	
18.12.11	SPJ Leszno – juniari		
08.01.12		SPJ Lignano – juniari	
14.01.12	MT Budapeť - seniari	EPK Bratislava - kadeti	
21.01.12		SPJ Mödling - juniari	
28-29.01.12	Graz - juniari		
28.01.12		EPK Warszawa- kadeti	
11.02.12		EPK Pisa - kadeti	
18.02.12	SPJ Aix en Provance - juniari		
29.-9.03.12			MEKaJ – Poreč /CRO/
29.-08.04.12			MSKaJ – Moskva / RUS/
21.04.12			Kval.OH - Bratislava
	Brno - seniari		
12.05.12	Šamorín - M-SR kadeti		
19.05.12	Šamorín –M-SR juniari		
26.27.05.12			ME – U23 Bratislava /SVK/
02.-03.06.12	MT Budapeť - juniari		
10.06.12	Šamorín – M-SR seniari		

## XII. Testy

Výkonnosť pretekárov 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 sústredení s cieľom zisku osemfinálových umiestnení na MSK a 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

Pretekári budú prihlásení u pani Mudr. Urvayovej, kde budú raz ročne vykonané funkčné testy. Vitamínyzácia a mineralizácia pretekárov sa uskutoční v rámci možnosti materských oddielov.

### **3. ZODPOVEDNÝ ZA RIADENIE ODBORNEJ PRÁCE.**

Zodpovedný : Jozef NAGY – reprezentačný tréner zbrane tréner tréner reprezentanta Vendelína Šimkoviča  
Gergely VALACSAY, Tomáš HORONY – tréner reprezentanta Davida Végha  
ing. Július KRÁLIK – tréner reprezentantov Blanár Samuel, Galan Ján  
Počas sezóny budú pretekári 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 kadetov, svetového pohára juniorov 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 pretekára*)

pre MEKaJ a MSKaJ navrhuje reprezentačný tréner 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 sústredujeniam, výkonnosť pretekára a zároveň plnenie nominačných kritérií)*

### **5. Nomináčné kritériá.**

MEK – A limit 14 bodov do EPK /Budapest, Samorín, Halle, Salzburg, Pisa, Waršava/  
B limit 4 body do EPK / Budapest, Samorín, Halle, Salzburg, Pisa/

MEJ – A limit 14 bodov do SPJ / Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lignano, Mödling, Aix en Provance/  
B limit 4 body do SPJ /Luxemburg, Bratislava, Lignano, Mödling, Aix en Provance /

MSK – A limit 14 bodov do EPK / Budapest, Samorín, Halle, Salzburg, Pisa, Waršava /  
B limit 8 body do EPK / Budapest, Samorín, Halle, Salzburg, Pisa /

MSJ – 14 bodov do SPJ / Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lignano, Mödling, Aix en Provance /  
B limit 8 bodov do SPJ / Luxemburg, Bratislava, Lignano, Mödling, Aix en Provance /

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

V Šamoríne 30.VII.2011

Jozef Nagy  
Zodp. tréner zbrane