

**SYSTÉM FUNGOVANIA CENTRA
TALENOVANEJ MLÁDEŽE PRI KLUBE
ŠERMU ŠAMORÍN**

V Šamoríne 14.V.2017

1 ÚVOD

Neustále zlepšovanie sa výkonov vo vrcholovom športe (šerme), rastúce nároky na domácich i medzinárodných súťažiach, vyžaduje zodpovednejšiu ako i systematickú starostlivosť o mladých šermiarov spojenú z vytváraním kvalitných podmienok. Podľa skúseností treba 8 -10 odborne a svedomito naplánovaných rokov prípravy k tomu aby šermiar dosiahol na popredné pozície a začal dosahovať medzinárodnú úroveň aj v kategórii juniorov a dospelých.

Túto prípravu, uloženie základov neskorších vrcholových výkonov v kategórii juniorov i seniorov v šerme fleuretom vykonáva Centrum Talentovanej Mládeže pri Klube šermu Šamorín, ktorý disponuje špecializovaným šermiarskym pavilónom so šiestimi zabudovanými planšami.

O odbornú starostlivosť a dodržiavanie jednotných tréningových osnov vypracovaných na základe špecifikácie šermu fleuretom sa stará Hlavný tréner Centra Talentovanej Mládeže Jozef Nagy /tréner I. triedy – Vysoká škola Telesnej výchovy a športu Budapest/ v spolupráci s tímom trénerov , maséra /Tibor Gabáč/ a športového lekára /Mudr. Alena Urvayová/.

Tréningové osnovy obsahujú materiál výchovy rozdelený na tri etapy. Pri ich zostavovaní bol dôraz kladený hlavne na:

1. Etapa: po výbere mladých talentov môže trvať 1-3 roky (veková kategória 12-15 rokov), v prvom rade na všeobecnú fyzickú prípravu (zlepšovanie vytrvalostných, silových, koordinačných a dynamických schopností) pričom v špecializácii sa dôraz kladie na čo najlepšie osvojenie si základných technických prvkov a ich takticky zrelému využívaniu.
2. Etapa: trvá 3 roky (veková kategória 15-17 rokov) je dôraz kladený v prvom rade na osvojenie si špeciálnych technických a taktických prvkov využívaných vo vrcholovom šerme fleuretom, pričom aj všeobecná fyzická príprava zaberá v plánoch rovnocenné miesto.
3. Etapa: trvá až do vyradenia pretekára/ky z CTM a v nej je dôraz kladený na nácvik rôznych súťažných stratégií (technicky i takticky), analýzu a zlepšenie psychických stavov počas súťaží atď.

Učebné osnovy sú v každej etape rozdelené na tri hlavné časti.

Prvá časť obsahuje materiál prípravy, ktorý je rozdelený na rozvoj všeobecných dovedností a špeciálnych šermiarskych dovedností. Druhá časť nám orientačne ukazuje časovú os prípravy, je len doporučená, závisí od schopností rozvoja jednotlivých pretekárov/ok. Časť tretia obsahuje požadované výkony, ktoré boli postavené na základe skúseností trénerov a štatistických údajov posledných 15 rokov. Hlavne v prvých dvoch etapách je dôležité aby mladý šermiari/ky spĺňali všetky fyzické i technické požiadavky, aby nemali „slabé stránky“, toto vie zabezpečiť len ich rovnomerný a všestranný rozvoj.

Samozrejme nevyžaduje sa bezduché dogmatické dodržiavanie uvedeného materiálu, ale sa od trénerov pracujúcich v CTM pri KŠ Šamorín vyžaduje aby k práci neustále pristupovali rozumným tvorivým spôsobom.

Cieľom CTM pri KŠ Šamorín je aby sme na základe súčasných poznatkov a možností vytvorili systém starostlivosti o športovo talentovanú mládež a aby sme čo najlepším spôsobom odštartovali kariéru budúcich majstrov, reprezentantov SR.

Projekt je určený pre kategórie:

- a) Starší žiaci/ staršie žiačky
- b) kadeti / kadetky,
- c) juniori / juniorky,
- d) seniori / seniorky – do 23 rokov.

V prípade kadetov je hlavnou úlohou projektu zabezpečiť úspešný prechod a pôsobenie šermiarov v juniorskej kategórii a v prípade juniorov je úlohou projektu zabezpečiť úspešný prechod a pôsobenie šermiarov v seniorskej kategórii so smerovaním ich prípravy k účasti na olympijských hrách.

Vzhľadom na pomerne malú členskú základňu je nevyhnutné pre úspešné napredovanie športovcov časté medzinárodné porovnanie, resp. súperenie na kvalitných medzinárodných turnajoch a tréningových táboroch. V prípade, že sa podarí vychovať v každej zbrani a kategórii 2 – 3 kvalitných šermiarov v periódach 2 – 3 rokov, bude zabezpečený rast ďalších pretekárov z nižších kategórií a reprezentácia bude priebežne doplňovaná o nových, kvalitných reprezentantov. V tejto súvislosti je dôležité spomenúť, že „sparing“ je v šerme nevyhnutný a čím je kvalitnejší a častejší, tým je väčšia pravdepodobnosť športového rastu pretekárov. Z toho dôvodu je nevyhnutné vychovať aspoň niekoľko pretekárov, ktorí budú patriť k užšej svetovej špičke a v tréningovom procese v domácom prostredí výrazne pomôžu ďalším šermiarom k zvyšovaniu ich športovej výkonnosti. Zároveň lepšie podmienky pre zaradených pretekárov budú pre nich samotných ako aj ďalších šermiarov pomerne výraznou motiváciou k zodpovednému a profesionálnemu prístupu k športovej príprave.

2 I. ETAPA /12-15 ROKOV/

Šerm patrí medzi úpolové športy, ktorý je postavený na umelom nie prirodzenom pohybe. Na začiatku nácviku šermiarskych pohybov neposkytuje pre mladých šermiarov veľa radosti a aj neskôr ju charakterizujú pohyby s menšou amplitúdou rozsahu. Taktická časť prípravy mladých šermiarov si vyžaduje určitú mentálnu úroveň.

Na základe vyššie uvedených skutočností CTM pri KŠ Šamorín si vytýčilo nasledujúce ciele I. Etapy:

- Aby si mladý šermiar/ka obľúbil šerm, je dôležité vzbudiť záujem mladého talentu o fyzickú ale aj mentálnu stránku šermu, čím chceme vytvoriť potrebnú aktivitu pretekára/ky pri tréningu a položiť základy samostatnej práce.
- Zabezpečiť výučbu základných technických prvkov, zo začiatku hravou menej špecializovanou formou, neskôr postupne s dôrazom na správnu formu prevedenia a po dosiahnutí požadovanej úrovne aj na dynamiku a timing jednotlivých prvkov.
- Položiť základy správneho taktického myslenia, taktického uvažovania.
- Veľký dôraz je kladený na všeobecnú telesnú prípravu, rozvoj všeobecných daností. (Vytrvalosť, sila, koordinácia, výbušnosť, ohybnosť)

Návrhy metodika: V úvodnom roku prvej etapy v prevažnej miere treba aplikovať skupinovú formu výcviku, ale tréneri by mali prácu nôh viesť aj formou cvičení v pároch a aj jednotlivu, na rôzne podnety, (akustické-povely i vizuálne). Vysvetlenie jednotlivých cvičení treba spojiť s ukážkou, prácu nôh cvičiť formou napodobňovania (kopírovania pohybu) a aj formou udržiavania vzdialenosti bez zbrane a aj so zbraňou, keď je zvýšenie nárokov dosiahnuté rozdelením pozornosti na prácu nôh i rúk. Chyby treba neustále u každého neustále opravovať. Súčasne však nesmieme zabúdať, že pre 12 ročných šermiarov je táto forma pohybu nezvyklá, len ťažko dokážu pochopiť súvislosti medzi taktikou a technikou. Preto sa snažme hravou formou, ktorá je im blízka premostiť tieto skutočnosti.

Obsah téningov:

a./ Rozvoj všeobecných dovedností

- 1) Pohybové hry (skupinové, párové, individuálne) smerujúce k rozvoju koordinácie, výbušnosti, sily, vytrvalosti
- 2) Behy zamerané na vytrvalosť, plyometrické cvičenia, cvičenia s medicimbalom, cvičenia na lopte Bosu, plávanie, doplnkové športy
- 3) Štarty, šprinty (30-60-100m) z rôznych pozícií, zmeny smeru počas šprintov, štarty z pohybu monotónneho i necyklického, ktorá si vyžaduje väčšiu pozornosť šermiara
- 4) Zábavné koordinačné cvičenia, cvičenia vyžadujúce reflexnú rýchlosť šermiarov, rovnovážne cvičenia, hry
- 5) Pri silových cvičeniach použiť zásady funkčného tréningu s primeraním na vek šermiarov/rok

b./ Rozvoj špeciálnych dovedností

Cvičenia špeciálnej šermiarskej gymnastiky, špeciálne cvičenia pripravujúce pretekárov na šermiarske pohyby, hry na rozvoj reflexu, gymnastické cvičenia zo šermiarskych pohybov, cvičenia so švihadlom, štarty zo šermiarskych postavení (základný postoj, streh, výpad, fleš), štarty zo šermiarskych pohybov

(posun, odsun, predskok, skok dozadu v strehu, výpad, fleš), hry vyžadujúce rýchly pohyb a rozhodnutie v okamžiku.

c./ Nácvik šermiarskych zručností

- 1) Základný postoj, streh, posuny, odsuny, výpad, posun výpad, odsun výpad, viacnásobné posuny, viacnásobné odsuny, skok dopredu, skok dozadu v strehu, správne držanie zbrane (správny svalový tonus v ruke a prstoch), predskok výpad, apel výpad, výzvy (sixt, kvart, oktáv ,serkl), kryty jednoduché, polkružné, kružné (sixt, kvart, oktáv, serkl), odrazy (sixt, kvart, oktáv ,serkl),

Základné cvičenia na škole

- a) Body priame, v opozícii a v uhle, priame, s fintou
 - b) Kryty
 - c) Kryt odbod
 - d) Bod kryt
 - e) Bod kryt obod
 - f) Riposta
 - g) Kontrariposta
 - h) odrazy
- 2) Teória a taktika
Časti fleuretu a jeho miery, platný povrch, úvod do taktiky, výučba taktiky ako nerozdielnej súčasti nácviku techniky, doteraz nacvičené šermiarske pohyby ako základné prvky taktiky. Definícia a úloha tempa v šerme, dôležitosť správneho načasovania a tým spojená zmena rytmu, držanie vzdialenosti a formy jej nepozorovateľnej zmeny.

Požiadavky na 12-15 ročných šermiarov/ky.

V tomto veku sa osobitný dôraz kladie na rozvoj všeobecných dovedností (sila, vytrvalosť, rýchlosť, výbušnosť, koordinácia) a samozrejme aj začlenenie tohto nácviku do špeciálnych šermiarskych cvičení. Preto je dôležité tieto dovednosti cvičiť pravidelne a nekompromisne. O napredovaní šermiarov, sa môžeme presvedčiť batériou testov (uvedené ako príloha č. 1.) dva krát za rok a to v júni na konci sezóny a v decembri cca v polovici sezóny. V správnom zvolení intenzity nám môže pomôcť aj prehliadka u športového lekára spojená s funkčným vyšetrením, ktoré sa má vykonať do konca októbra, teda v úvode novej sezóny.

Merítkom pokroku môžu slúžiť dobré fyzické schopnosti spolu s technicky i takticky správne prevádzaným šermom mladých šermiarov. V tomto veku sú výsledky dosahované na súťažiach len druhoradé. Veľmi často sa stáva, že technicky a takticky čisto pracujúci mladý šermiar podľahne technicky a takticky slabému súperovi, ktorý sa nedostatky snaží korigovať veľkou agresivitou.

Šermiari by mali na konci tejto etapy vedieť technicky čisto a dynamicky korektne prevádzať prácu nôh, precízne školovať z trénerom, doteraz naučené prvky samostatne vykonávať formou konvencionálnych cvičení. Zúčastňovať sa medzinárodných turnajov a vedieť správne vyhodnotiť oceniť svoje výkony. V tejto

etape je veľmi dôležitá spolupráca a kontakt s rodičmi mladého šermiara/ky, lebo do života mladého športovca vstupuje šerm na novej úrovni, ktorá kladie na neho vyššie nároky časové i fyzické, a dobré zorganizovanie tréningov a turnajov je bez aktívnej pomoci rodičov nemožné.

3 II. ETAPA /15-17 ROKOV/

Šerm patrí medzi úpolové športy, ktorý je postavený na umelom nie prirodzenom pohybe. Na začiatku nácviku šermiarskych pohybov neposkytuje pre mladých šermiarov veľa radosti a aj neskôr ju charakterizujú pohyby s menšou amplitúdou rozsahu. Taktická časť prípravy mladých šermiarov si vyžaduje určitú mentálnu úroveň.

Na základe vyššie uvedených skutočností CTM pri KŠ Šamorín si vytýčilo nasledujúce ciele II. Etapy:

- Aby si mladý šermiar/ka obľúbil šerm, je dôležité aby vedel pracovať na tréningoch samostatne, aby nielen bezducho vyplňal požiadavky trénera, ale na základe odbornej sebakontroly vedel pracovať na svojich chybách a nedostatkoch.
- Zabezpečiť výučbu obtiažnejších technických prvkov, zo začiatku na základe trénerových doporučení a postrehov, neskôr postupne s dôrazom na individuálne danosti šermiara vzhľadom na správnu formu prevedenia a po dosiahnutí požadovanej úrovne aj na dynamiku a timing jednotlivých prvkov.
- Viest šermiara/ku k poznatku, že technické prvky sú len pomôckou pri realizácii kvalitných taktických a strategických plánov počas zápasu.
- Dôraz je kladený aj na všeobecnú telesnú prípravu, rozvoj všeobecných daností. (Vytrvalosť, sila, koordinácia, výbušnosť, ohybnosť)

Návrhy metodika: Počas druhej etapy treba aplikovať skupinovú aj individuálnu formu výcviku približne na 50:50%, pri práci nôh by tréneri mali využívať aj dynamickejšie formy počas ktorých je pozornosť šermiara/ky zameraná na viac smerov (presnosť, rýchlosť, výbušnosť, timing, mäkkosť pohybov) pričom cvičenia by mali byť v pároch ale aj individuálne popri prípade v skupine. Vysvetlenie jednotlivých cvičení treba spojiť s taktickým úmyslom prevedenej akcie pričom treba šermiarovi/ke vysvetliť a ukázať aj možné nástrahy pri realizácii uvedenej akcie. Osobitný dôraz treba klásť na vysvetlenie dôležitosti správnej vzdialenosti a timingu. Chyby treba u každého neustále opravovať.

Obsah téningov:

a./ Rozvoj všeobecných dovedností

- 1) Pohybové hry (skupinové, párové, individuálne) smerujúce k rozvoju koordinácie, výbušnosti, sily, vytrvalosti
- 2) Vytrvalosť - /behy 15 -30 minút/ rôznou intenzitou a tempom, fartlek..., prekážkové behy v prírode, kruhový tréning v šermiarni
- 3) Sila – posilňovanie vlastným telom, používanie malých jednoručných čiek, gumených expandérov, šermiarskych zbraní, záťažových viest, pri silových cvičeniach použiť zásady funkčného tréningu s primeraním na vek šermiarov/rok
- 4) Rýchlosť – štarty, šprinty z rôznych pozícií, koordinačné cvičenia, cvičenia v pároch, špeciálne šermiarske cvičenia so záťažou
- 5) Výbušnosť – štarty z rôznych pozícií, plyometrické cvičenia, koordinačné cvičenia, cvičenia na lopte Bosu

b./ Rozvoj špeciálnych dovedností

- 1) Práca nôh so záťažou, nácvik šermiarskych pohybov rúk i nôh za pomoci gumených expandérov, nácvik šermiarskych prvkov s fleuretom, ktorej váha bola vedome zvýšená. Cvičenia a hry zamerané na zvýšenie pozornosti, sústredenia, pričom sa počas práce so šermiarom snažíme o odvedenie jeho pozornosti (zvukové, vizuálne, hmatové falošné podnety), ktoré majú za úlohu trénovať správnu selektívnu schopnosť šermiara.

c./ Nácvik šermiarskych zručností

- 1) prevedenie jednotlivých akcií zo správnej vzdialenosti bez pomoci trénera, správny timing prevedených akcií, práca na technickej stránke jednotlivých šermiarskych prvkov, fleš

Základné cvičenia na škole

- a) Body priame, v opozícii a v uhle, priame, s fintou
- b) Kryty
- c) Kryt odbod
- d) Bod kryt
- e) Bod kryt obod
- f) Riposta
- g) Kontrariposta
- h) Útoky väzbou, odrazom, kupé fintou
- i) Protiútoky v tempe
- j) Druhá intenzia v obrane i v útoku
- k) Zárazy

2) Teória a taktika

Príprava jednotlivých akcií, vedomá práca so vzdialenosťou na základe taktiky, vypracovanie strategického plánu pred a počas zápasov, psychologická príprava.

Požiadavky na 15-17 ročných šermiarov/ky.

V tomto veku sa osobitný dôraz kladie na rozvoj špeciálnych dovedností (osvojenie si jednotlivých špeciálnych šermiarskych prvkov a ich prevedenie na základe správnej taktiky) pričom je dôležitý aj rozvoj všeobecných dovedností, ktorý dáva potrebný a nevyhnutný základ pre dosahovanie medzinárodných výsledkov v budúcnosti (juniori, seniori). Preto je dôležité tieto dovednosti cvičiť pravidelne a nekompromisne. O napredovaní šermiarov, sa môžeme presvedčiť batériou testov (uvedené ako príloha č. 2.) tri krát za rok a to v október, február, máj.

Merítkom pokroku môžu slúžiť dobré fyzické schopnosti spolu s technicky i takticky správne prevádzaným šermom mladých šermiarov. Štatistika výsledky na súťažiach (nie s porovnaním jednotlivých turnajov, ale minimálne polročným porovnávaním nám môžu poukázať na pokroky šermiara, možný neúspech však v tejto kategórii ešte nemusí poukazovať na nevhodnosť šermiara pôsobiť v CTM. V tejto vekovej kategórii

je kolísanie výkonnosti ešte značne rozšírené a závisí skôr od psychyckej pripravenosti šermiara/ky (stres, puberta...) ako od jeho schopností a šermiarskych dovedností.

Šermiari by mali na konci tejto etapy vedieť technicky čisto a dynamicky korektne pracovať na nohách počas zápasov, precízne školovať z trénerom s dôrazom na správnu vzdialenosť a timing pri prevádzaní akcií, doteraz naučené prvky samostatne vykonávať formou konvencionálnych cvičení. Na základe výkonnosti sa zúčastňovať medzinárodných turnajov, Európskych pohárov kadetov/tiek, prípadne Svetových pohárov juniorov/riek, vedieť správne vyhodnotiť oceniť svoje výkony. V tejto etape je veľmi dôležitá spolupráca a kontakt s rodičmi mladého šermiara/ky, lebo do života mladého športovca vstupuje šerm na novej vyššej úrovni, ktorá kladie na neho vyššie nároky časové i fyzické, a dobré zorganizovanie tréningov a turnajov je bez aktívnej pomoci rodičov nemožné.

4 III. ETAPA /18-23 ROKOV/

CTM pri KŠ Šamorín si vytýčilo nasledujúce ciele III. Etapy:

- Cieľom II. Etapy je pokračovanie v práci predošlých etáp, pričom dôraz sa kladie na získanie šermiarskej rutiny vo vlastnej kategórii juniorov, neskôr v kategórii do 23 rokov.
- Zvýšiť čas individuálneho tréningu s trénerom (školenia) a viesť pretekárov a pretekárky k samostatnej práci podporujúcej plán prípravy vytvorený trénerom (dôsledné cieľavedomé nacvičovanie technických a taktických prvkov počas voľného šermu, ostrých zápasov a tréningových turnajov.
- Motivovať dospievajúcich a dospelých šermiarov, šermiarky k pokračovaniu športovej kariéry v seniorskom reprezentačnom družstve SR.
- Aj pri značnom vyťažení trénera je potrebné venovať dostatok času na teoretickú prípravu šermiara/ky, z dôrazom na taktiku, stratégiu.

Návrhy metodika: Počas druhej etapy musí tréner pracovať v prevažnej miere spôsobom individuálneho výcviku, pričom sa snaží o technické cibrenie už naučeného repertoáru, dôraz kladie na akcie vyhovujúce fyzickým a psychickým dispozíciám jednotlivých šermiarov/rok, snažiť sa o dynamické prevedenie so začiatkom v správnom tempe (správnym načasovaním). Súčinne s nácvikom techniky objasniť aj taktické možnosti nacvičovaných akcií.

Ak je to len trošku možné zapojiť do prípravy aj kondičného trénera

Obsah téningov:

a./ Rozvoj všeobecných dovedností

- 1) Pohybové hry (skupinové, párové, individuálne) smerujúce k rozvoju koordinácie, výbušnosti, sily, vytrvalosti (s ohľadom na tvrdý monotónny tréning aj možný prostriedok na predbehnutie pretrénovania)
- 2) Vytrvalosť - /behy 15 -30 minút/ rôznou intenzitou a tempom, fartlek..., prekážkové behy v prírode, kruhový tréning v šermiarni
- 3) Sila – posilňovanie vlastným telom, pomocou: gumených expandérov, šermiarskych zbraní, záťažových viest, posilňovacích strojov, funkčného tréningu
- 4) Rýchlosť – štarty, šprinty z rôznych pozícií, koordinačné cvičenia, cvičenia v pároch, špeciálne šermiarske cvičenia so záťažou
- 5) Výbušnosť – štarty z rôznych pozícií, plyometrické cvičenia, koordinačné cvičenia, cvičenia na lopte Bosu

b./ Rozvoj špeciálnych dovedností

- 1) Práca nôh so záťažou, nácvik šermiarskych pohybov rúk i nôh za pomoci gumených expandérov, nácvik šermiarskych prvkov s fleuretom, ktorej váha bola vedome zvýšená. Cvičenia a hry zamerané na zvýšenie pozornosti, sústredenia, pričom sa počas práce so šermiarom snažíme

o odvedenie jeho pozornosti (falošné zvukové, vizuálne, hmatové podnety), ktoré majú za úlohu trénovať správnu selektívnu schopnosť šermiara.

c./ Nácvik šermiarskych vedomostí

- 2) prevedenie jednotlivých akcií s ohľadom na správne zvolenú taktiku s presným timingom a ideálnou vzdialenosťou. Nácvik správnych technických reakcií vyplývajúcich z okamžitej zmeny taktiky na nečakaný útok súpera

Základné cvičenia na škole

- a) Body priame, v opozícii a v uhle, priame, s fintou
- b) Kryty
- c) Kryt odbod
- d) Bod kryt
- e) Bod kryt obod
- f) Riposta
- g) Kontrariposta
- h) Útoky väzbou, odrazom, kupé fintou
- i) Protiútoky v tempe
- j) Druhá intenzia v obrane i v útoku
- k) Zárazy
- l) Finta in tempo

6) Teória a taktika

Príprava jednotlivých akcií, vedomá práca so vzdialenosťou na základe taktiky, vypracovanie strategického plánu pred a počas zápasov, zmena taktiky počas zápasov, psychologická príprava.

Požiadavky na 18-23 ročných šermiarov/ky.

V tomto veku sa osobitný dôraz kladie na rozvoj Taktiky a stratégie - pričom sa nesmie zanedbať ani zlepšovanie techniky prevedenia jednotlivých akcií (tréner na základe individuálnych daností pristupuje aj k nácviku nekonvenčných technických prvkov, ktoré sú v maximálnej miere prispôsobené danostiam šermiara/ky). Pri tréningu všeobecných daností sa počas sezóny kladie dôraz na zlepšovanie vytrvalosti v rýchlosti, dynamiku, koordináciu a rýchlu silu, pričom v prípravnom období, ktorý je 2 x za sezónu sa treba venovať aj všeobecnej vytrvalosti. O zlepšovaní sa uvedených parametrov sa môžeme presvedčiť batériou testov (uvedené ako príloha č. 2.) tri krát za rok a to v október, február, máj.

Merítkom pokroku šermiarov však slúžia výsledky z turnajov (svetové poháre juniorov/iek, Európske poháre U23, svetové poháre, satelitné turnaje a grand Prix turnaje, prípadne MS a ME príslušných vekových kategórií), na ktorých by už pretekári/ky absolvujúce ETAPU III mali v prevažnej miere dosahovať reálne stanovené kritéria a limity.

Pretekári/ky CTM by mali byť jadrom juniorských ako aj U23 tímov reprezentačných družstiev schopných spĺňať určené úlohy a ciele.

Žiaľ tu treba spomenúť, že oproti minulosti, veľmi kleslo uznanie vrcholových športovcov, reprezentantov, ktoré zostalo len v niektorých štátoch propagovaných športoch a je z roka na rok ťažšie motivovať mladých talentovaných športovcov ako aj ich rodičov, k cieľavedomej práci odvádzanej na vrcholovej úrovni aj po dovŕšení 18 rokov, respektíve po ukončení strednej školy. Šerm patrí medzi športy z najvyšším počtom vysokoškolsky vzdelaných šermiarov pričom v súčasnosti bez kvalitnej štátnej podpory mladý talentovaný šermiari sa často vzdávajú reprezentačných možností a volia radšej štúdium. Preto hlavnou náplňou práce CTM je poskytnúť takú formu manažmentu mladých talentovaných šermiarov, ktorá spôsobí obľubu tohto športu na tak vysokej úrovni aby boli ochotný ďalej popri štúdiu pracovať na vrcholovej úrovni v reprezentácii SR.

5 KRITÉRIÁ ZARADENIA DO CTM PRI KLUBE ŠERMU ŠAMORÍN

Keďže šerm je športom v ktorom nedominuje jedna merateľná vloha/danosť, ale skôr súčinnosť mnohých daností (napr: súťaživosť, výbušnosť, cit pre tempo, orientácia v priestore, rýchly reakčný čas, cit pre analýzu, strategická a kombinačná schopnosť pod tlakom...), bude výber do CTM pri KŠ Šamorín realizovaný v dvoch krokoch.

- a) Na návrh hlavného trénera CTM bude do trénerskej rady Slovenského šermiarskeho zväzu predložená súpiska adeptov do CTM
- b) Trénerská rada Slovenského šermiarskeho zväzu schváli, alebo neschváli návrh hlavného trénera CTM pri KŠ Šamorín na zaradenie pretekára/ky

Hlavný tréner CTM pri KŠ Šamorín sa musí pri zvažovaní vhodnosti kandidátov pridržiavať stanovených pravidiel:

- 1) Pretekár/ka musí byť súťaživým typom.
- 2) V posledných dvoch sezónach sa pretekár/ka musí preukázať minimálne štyrmi finálovými umiestneniami (do 8. miesta) z medzinárodných turnajov svojej vekovej kategórie mimo Slovenska, na ktorom štartovalo aspoň 20 pretekárov z minimálne 3 štátov a súčasne umiestniť sa v predošlej sezóne vo vlastnej vekovej kategórii v prvej štvrtine Slovenského pohára. Umiestnenie sa v prvej štvrtine Slovenského pohára vo vlastnej vekovej kategórii v predošlej sezóne je zároveň aj minimálnou požiadavkou na zaradenie do CTM pri KŠ Šamorín.
- 3) Pred návrhom zaradenia do CTM musí absolvovať batériu všeobecných (tabuľka č.1) a aj špeciálnych šermiarskych testov (tabuľka č.2) na testovaní nových adeptov na zaradenie do CTM.
- 4) Pretekár/ka a aj rodičia pretekára/ky musia súhlasiť so zaradením do CTM a tým aj s vyššími fyzickými i časovými nárokmi na šermiara/ku.

Ak je pretekár/ka zaradená do CTM z iného oddielu, hlavný tréner CTM doručí mená týchto športovcov s písomným súhlasom rodičov, a osobného trénera takýchto talentovaných pretekárov/ok Generálnemu sekretárovi SŠZ. SŠZ uhradí externému členovi CTM pri KŠ Šamorín finančné prostriedky jemu určené až po predložení originálov potrebných účtovných dokladov z akcií, ktoré schváli na daný kalendárny rok VV SŠZ.

Členom CTM pri KŠ Šamorín môžu byť talentovaní športovci v kategórii žiakov od vekovej kategórie U13, kadeti, juniory, max. po kategóriu U23.

6 KRITÉRIÁ VYRADENIA Z CTM PRI KLUBE ŠERMU ŠAMORÍN

Pretekár je vyradený z CTM na návrh hlavného trénera CTM pri KŠ Šamorín a po odsúhlasení trénerskou radou Slovenského šermiarskeho zväzu ak:

- 1) Nepodriaduje sa plánu prípravy pretekárov CTM, reprezentácie SR
- 2) Vymešká viac ako 20% tréningov (kontrola sa uskutočňuje polročne),
- 3) Po dvoch rokoch, ak výkonnosť pretekára nespĺňa požiadavky (testy všeobecné, špeciálne, súťaže),
- 4) Ak sa zistí, že v priebehu zaradenia do CTM nemá športovec dostatočné morálno-vôľové predpoklady pre ďalší osobný rast (porušuje princípy morálky, disciplíny a etiky),
- 5) Neúčastňuje sa turnajov, sústredení a výcvikových táborov zaradených do kalendára CTM,
- 6) Zo zdravotných dôvodov na návrh lekára,
- 7) Vynechá pravidelné lekárske a funkčné prehliadky, všeobecné a špeciálne testovanie stanovené plánom prípravy CTM pre danú sezónu
- 8) Nevedie tréningový denník športovca, ktorý je povinný odovzdať, respektíve zasielať (elektronicky) k nahliadnutiu vedúcemu trénerovi CTM, o mesiaci upozornenie, po druhom mesiaci vyradenie
- 9) Na žiadosť rodičov, respektíve na žiadosť pretekára/ky.

7 POVINNOSTI A VÝHODY PRETEKÁROV/OK ZARADENÝCH DO CTM

Pretekár/ka zaradená do CTM musí na udržanie sa v tejto vybranej skupine spĺňať nasledovné:

- 1) Absolvovanie 80% pretekov a 80% tréningov zo svojho ročného plánu schváleného Komisiou mládeže
- 2) Absolvovanie výcvikových táborov/sústredení počas sezóny v súlade z plánom prípravy pretekárov/ok zaradených do CTM
- 3) Vedenie Tréningového denníka
- 4) Cieľavedome pracovať na svojom odbornom raste vo svojom športe.

Pretekár/ka zaradený do CTM má nasledovné výhody oproti ostatným slovenským pretekárom:

- 1) Organizačnú podporu a poradenstvo pri plánovaní výjazdov, tréningov, sústredení, turnajov
- 2) Preplatenie plných, respektíve čiastočných nákladov na sústredenia, výcvikové tábory, turnaje, ktoré sú súčasťou plánu prípravy CTM
- 3) Hradenie lekárskeho prehliadok a funkčných vyšetrení
- 4) Na konci sezóny ocení CTM najaktívnejších a najúspešnejších mladých pretekárov (podľa možností a rozsahu rozpočtu SŠZ respektíve Klubu šermu Šamorín.

8 REALIZAČNÝ TÝM (ROK 2019)

Za vedenie Centra Talentovanej Mládeže pri KŠ Šamorín a vypracovanie plánov prípravy ako aj vyhodnocovanie výsledkov je zodpovedný hlavný tréner CTM:

Jozef NAGY

Jednotlivých pretekárov/ky zaradených do CTM vedú osobní tréneri: – (v súčasnosti od 01.01.2019)

1. Jozef Nagy - /K. Bitterová, B. Bodová, L. Kuchta, B. György /
2. Forgách Kristián - /J. Udvardi/
3. Zoltán Sármány st. - /Z. Sármány/
A externí tréneri /STU Batislava/
4. David Králik - /Veronika Králiková/
5. Marcela Lessová - /Gaia Cantucci/

Masérom CTM pri KŠ Šamorín je Tibor GALBÁČ

O zdravotný dozor sa stará pani dr. Alena URVAYOVÁ

Financie CTM spravuje ekonóm klubu ing. Pavol LANČARIČ

9 PRÍLOHA – TABUĽKOVÁ ČASŤ

Na testovanie mladých adeptov na zaradenie a členov CTM použiť nasledovné tabuľky:

A/ Tabuľka č. 1. - Všeobecná príprava

Meno -----	Dátum -----	Dátum -----	Dátum -----	Dátum -----
Výška /cm/				
Váha /kg/				
Činkový beh 4x10m /0,00sek/				
Beh 12 min /m/				
Drep pravá noha /max./				
Drep ľavá noha /max./				
Skok znožmo z miesta /cm/				
Sed-ľah /max. za 1 minútu/				
Kliky /max./				
Ohybnosť / cm/				
Preskok cez švihadlo /1min/				

- Činkový beh meriame s presnosťou na stotiny sekundy
- Pokiaľ má pretekár zdravotné problémy s kolenami drep na jednej nohe môžeme vynechať
- Skok z miesta 3 pokusy zapisuje sa najlepší pokus

B/ Tabuľka č. 2. – Špeciálne testy

Meno -----	Dátum -----	Dátum -----	Dátum -----	Dátum -----
Výpad-návrat- Posun výpad-návrat- Preskok výpad návrat /sek/				
Posun-odsun-2 posuny- 2 odsuny-3 posuny-3 odsuny- 4posuny-4odsuny /sek/				
(Pusun-poskok 3x – odsun-poskok 3x) 3x /sek/				
2 priame body sext výzva – 2 priame body kvart výzva – 2 priame body oktáv výzva- 2 priame body /sek/				

- Merania sa uskutočňujú s presnosťou stotiny sekundy
- Pri cvičeniach dbať o presné technicky čisté prevedenie, len tie časy zaznamenať
- Zaznamenáva sa najlepší čas z troch pokusov pokiaľ cvičenie bolo technicky správne prevedené